ابتدائی طبّی امداد اور حفاظتی تدابیر باتصویر

حادثات اور احتیاط

سب کیلئے

دلچسپ اور کارآمد

مصنف

الحاج ایم صادق مرزا

www.KitaboSunnat.com

ہمدرد کتب خانہ

14 اردو بازار لاہور 2

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب ...عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے

کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

KitaboSunnat@gmail.com

www.KitaboSunnat.com

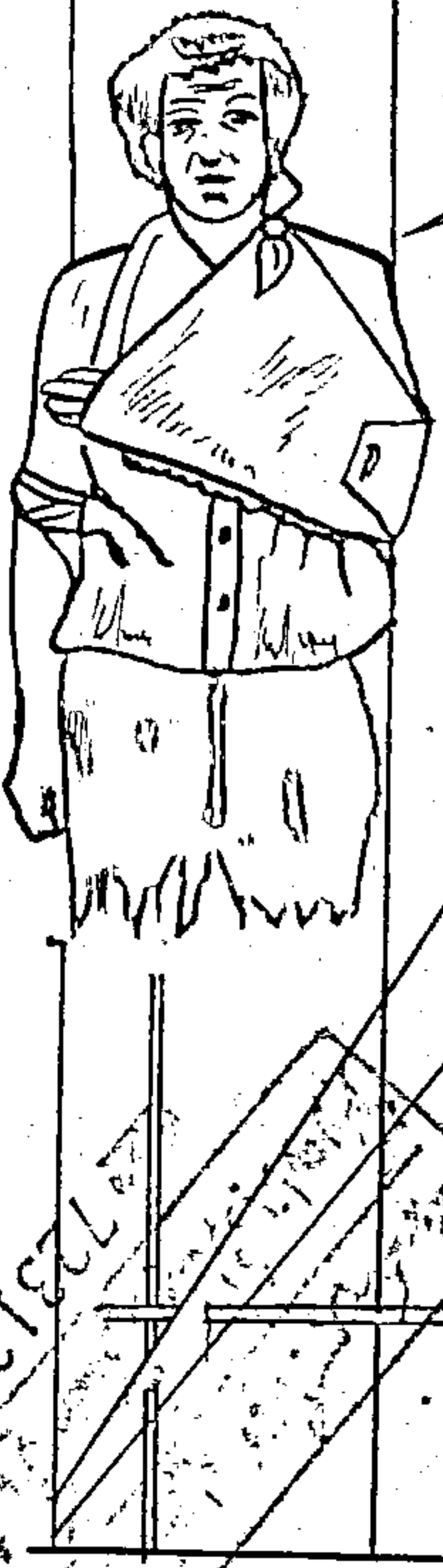
www.KitaboSunnat.com

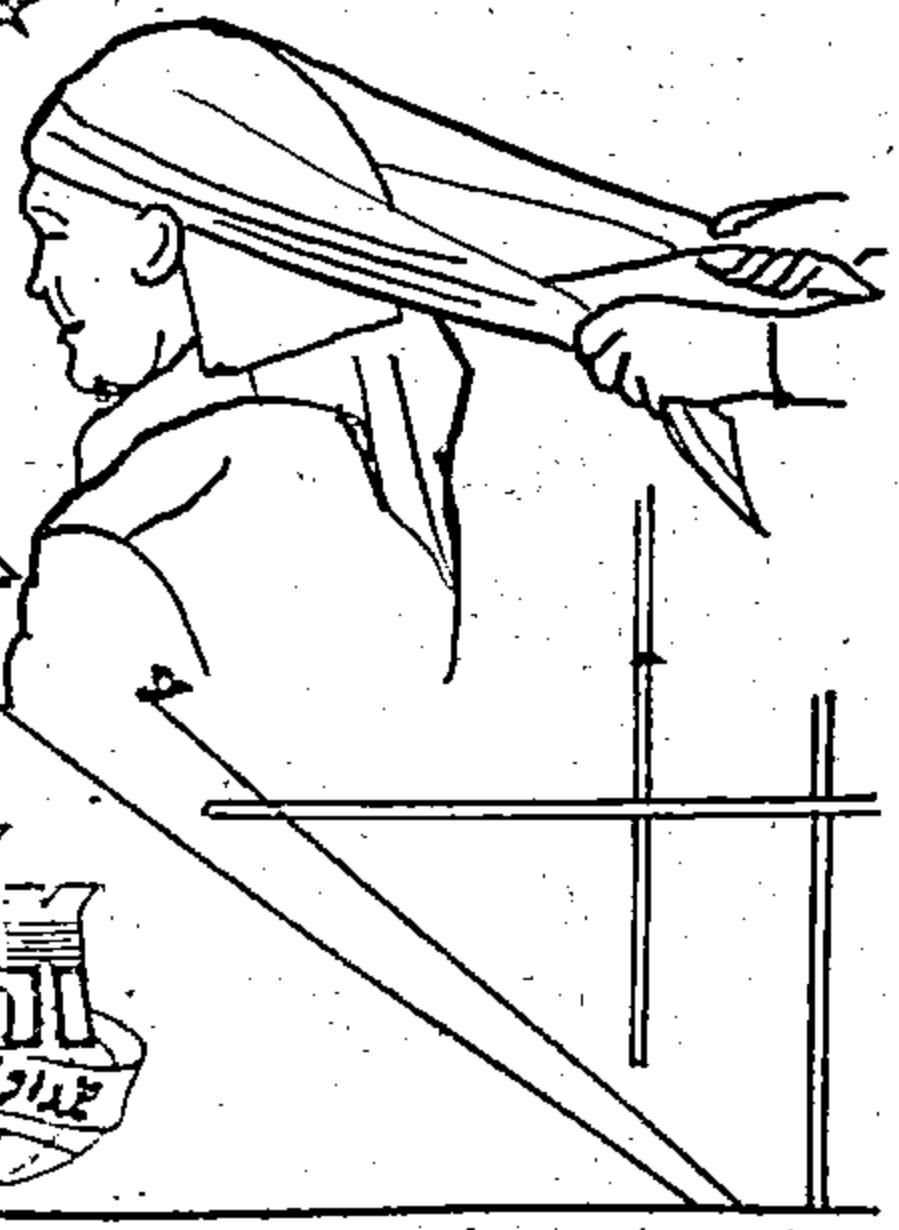
ابتدائی طبّی امداد اور حفاظتی تدابیر باتصویر

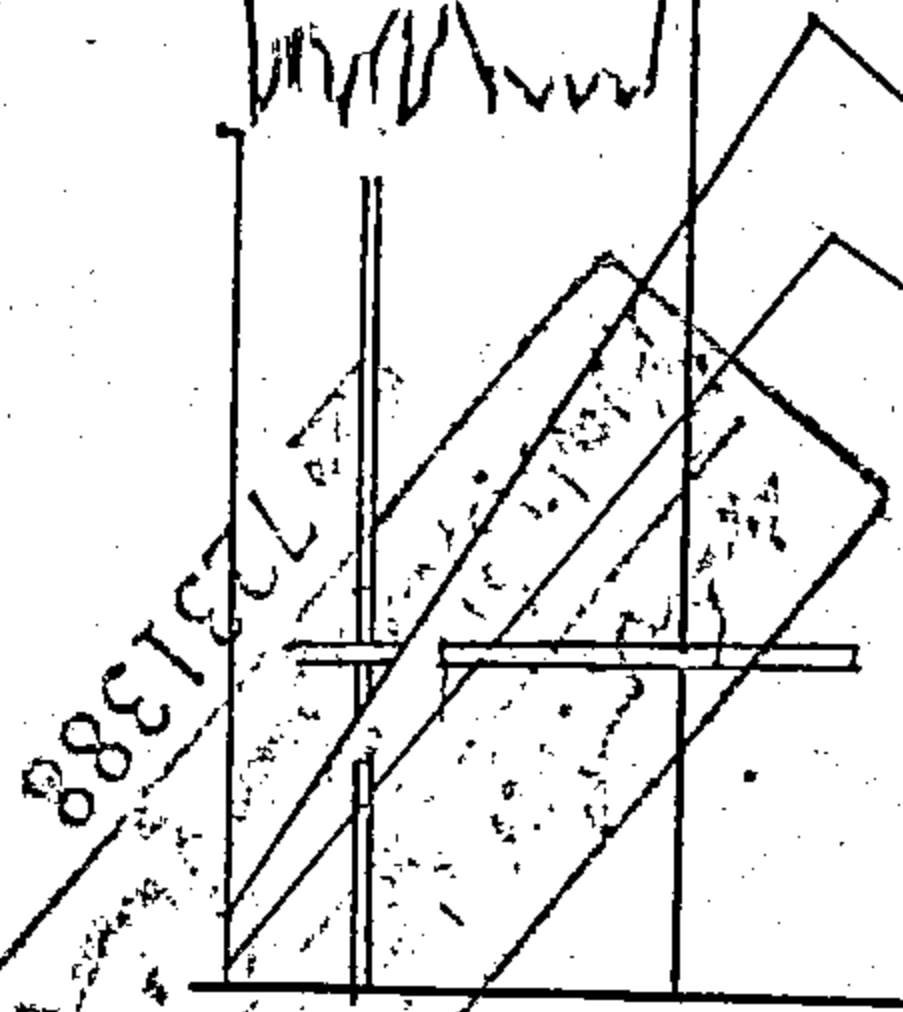
حادثات و احتیاط

سب کے لیے دلچسپ اور کارآمد

مصنف: الحاج ایم صادق مرزا







ہمدرد کتب خانہ (رجسٹرڈ) اردو بازار لاہور 2 14

فون: 312368 358947

قیمت 0 روپے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اِس کتاب کے کسی بھی حصّہ کو بغیر اجازت ناشر نقل کر کے چھاپنا
قانونی و اخلاقی جُرم ہے

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب ——— حادثات و احتیاط
مصنف ——— الحاج ایم صادق مرزا
ناشر ——— الحاج محمد حسین گوہر
نگران ——— ابوذر غفاری
کتابت ——— خان کاشمیری
پروف ریڈنگ ——— امتیاز عارف
مطبع ——— المطبعۃ العربیہ لاہور
بار چہارم ——— 1992ء

ملنے کے پتے
مکتبہ کتب خانہ اُردو بازار لاہور

پیش لفظ

علم حاصل کرنا ہر ذی شعور مرد اور عورت پر فرض ہے اور علم کی روشنی کو چہار دہر میں پھیلانا صدقہ جاریہ ہے۔ علم چونکہ نفع بخش چیز ہے۔ اس لیے پوری انسانیت کو اس سے فیض یاب ہونا چاہیے۔

الحاج جناب ایم صادق مرزا صاحب ایک قابل انجینئر ہونے کے ساتھ ساتھ دردِ دل رکھنے والے انسان بھی ہیں۔ اِسی لیے انہوں نے خدمتِ انسانیت کا جذبہ لے کر اس کتاب کو بڑے ہی بہترین پیرائے میں مرتب کیا ہے۔ ابتدائی طبّی امداد کے متعلق مخلوقِ خدا کو علم فراہم کرنا بھی عبادت ہے۔

اِس کتاب میں جو کوشش بھی کی گئی ہے، قابلِ ستائش و لائق صد آفرین ہے۔ سہل اور سلیس زبان اس کتاب کی افادیت بڑھانے میں کافی ممد و معاون ثابت ہوئی ہے۔

مرزا صاحب نے انتہائی قلیل صفحات میں ایک بہت وسیع موضوع کو سمو کر ایک بہترین کارنامہ سرانجام دیا ہے۔

یہ کتاب اپنے اختصار کے باوجود پوری انسانیت کے لیے اکتسابِ فیض کا ذریعہ ثابت ہوگی۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

یہ ایک بہترین تحفہ ہے ہر قاری کے لیے جو کہ پورے معاشرے کو صحت مند اور توانا دیکھنا چاہتا ہے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ اس مفید کتاب کو ہر گھر میں ہونا چاہیے۔ اللہ تعالےٰ مزا صاحب کو جزائے خیر اور مزید کامیابی عطا فرمائے۔ (آمین)

○

پروفیسر میاں محمد اسلم سامرا
گورنمنٹ کالج آف سائنس
وحدت روڈ
لاہور

○

ڈاکٹر ایم۔ ایس طاہر
بی۔ ایس۔ سی
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس پنجاب
عدیل کلینک اینڈ کلینیکل
لیبارٹری۔ سعید پارک
لاہور

○

www.KitaboSunnat.com

انتساب

سرزمین پاکستان
کے نام

○

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کیلئے کچھ کم نہ تھے کرّوبیاں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

☆

قارئین کرام!

○

☆ انسانی زندگی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک بہترین عطیہ اور مقدس امانت ہے۔ اس کی حفاظت انسان کا اوّلین فرض ہے۔ اگر کسی انسان کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آجائے تو انسان ہی انسان کی صحیح مدد کر سکتا ہے۔ تاکہ دوسرے انسان کی قیمتی جان کو بروقت چابکدستی اور حاضر دماغی سے ابتدائی طبّی امداد دے کر بچایا جاسکے۔ اگر کوئی مرد، عورت یا بچہ کسی ایسے حادثے کا شکار ہو جائے یا اس پر کسی ناگہانی مرض کا حملہ ہو جائے، جس سے اُس کی جان کو سخت خطرہ ہو، تو ایسا وقت مریض کے لیے بڑا نازک ہوتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کسی ڈاکٹر وغیرہ کی مدد لیں یا مریض کو ہسپتال پہنچائیں تو ایسی صورت میں فوری طور پر آپ کو کیا کچھ کرنا چاہیئے اور کیا نہیں کرنا چاہیئے؟ اس کا علم ہونا بہت ضروری ہے۔

☆ اسی طرح حفاظتی تدابیر اختیار کرنے سے انسان کئی طرح کے حادثوں اور بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

☆ صحت سے متعلق اصولوں پر عمل کرنے سے آدمی صحتمند اور تندرست رہتا ہے، نیز لمبی عمر بھی پاتا ہے۔

مندرجہ بالا موضوعات کے سلسلے میں تفصیلاً اور آسان طریقے لکھ دیئے گئے ہیں تاکہ آپ انہیں پڑھیں، سمجھیں، عمل کریں، نہ صرف خود فائدہ اٹھائیں بلکہ ہنگامی طور پر کسی دوسرے کے کام آسکیں۔ جو کہ بذاتِ خود ایک عظیم نیکی ہے۔

فہرست مضامین

نمبر شمار	عنوانات		صفحہ نمبر
1.	مفید معلومات	Useful Information	11
2	ابتدائی طبّی امداد دینے والے میں خوبیاں		14
3	انسان کن حالات میں بے ہوش ہو سکتا ہے	Unconsciousness	16
4	بے ہوشی کیوں ہوتی ہے؟		17
5	مصنوعی طریقے سے سانس جاری کرنا	Artificial Respiration	19
6	منہ در منہ سانس دینا	Mouth to Mouth breathing	20
7	ہوش دلانے میں مددگار گیس	Amonia Gas	23
8	حادثے میں زخمی ہو کر خون کا بہنا	Accident Case	24
9	زخمی حالت میں خون بند کرنے کے تین طریقے		24
10	زخم سے بہتے ہوئے خون کو روکنا	Direct pressure	24
11	خون کی بڑی شریانوں کو دبا کر خون روکنا	Pressure point	25
12	بہتے ہوئے خون کو مخصوص طریقے سے باندھ کر روکنا	Tourniquet	27
13	خون بہنے کے صرف دو طریقے اندرونی و بیرونی		28
14	ہڈی کا ٹوٹنا	Bone Fracture	31
15	حادثے کی صورت میں زخمی کو دوسری جگہ منتقل کرنا		34

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نمبر شمار	عنوانات		صفحہ نمبر
16	بلڈ پریشر	Blood Pressure	37
17	دِل	Heart	41
18	انجائنا	Angaina	43
19	دِل کا دَورہ	Heart Attack	44
20	دل کے مریض کے لیے حفاظتی تدابیر	Heart Patient	49
21	شوگر کا مرض اور انسولین ری ایکشن	Diabetic Coma & Insulin Reaction	51
22	منشیات		55
23	گلے میں پھنسی ہوئی چیز کو نکالنے کے طریقے	Chocking	63
24	سخت گرمیوں میں لُو لگنا، اس کا فوری علاج اور حفاظتی تدابیر	Sun Stroke	66
25	پانی میں ڈوب جانے پر مریض کے پیٹ سے پانی نکالنے کے طریقے	Drowning	68
26	بجلی سے چمٹے ہوئے انسان کو علیحدہ کرنے کے طریقے	Electric shock	70
27	آسمانی بجلی	Lightning Stroke	74
28	سانپ کے کاٹے کی پہچان اور فوری امداد کے طریقے	Snake bites	75
29	بچھو، بھڑ، کنکھجورہ کا کاٹنا اور اس کا علاج	Scorpion Bite	79
30	باؤلے کتّے کے کاٹے کی پہچان اور علاج	Rabic Dog, Bite	
31	بلّی، کتا، گیدڑ، لومڑی اور بندر کے کاٹے کا علاج	Cat, Dog, Fox, Jackals and Monkey bite	81
32	مرگی کا مرض	Epileptic Seizures	85

نمبر شمار	عنوانات		صفحہ نمبر
33	آگ، تیزاب یا کسی کیمیاوی مادے سے جلنا	Fire, Acid and chemical burn	87
34	زہریلی گیس اور آگ جلانے کی گیس	Carbon Mono-oxide Bitumen Gas	90
35	غلط دوا یا زہر وغیرہ کھانے کے اثرات اور فوری امداد کے طریقے	Poisoning and Wrong Medicines	93
36	الرجی	Allergy	94
37	نکسیر کا جاری ہونا	Nose Bleed	97
38	آنکھ کا زخمی ہونا	Eye injury	98
39	تشنج	Tetanus Bacteria	101
40	معدے کا درد یا اپنڈے سائیٹس	Appendicitis and stomach pain	102
41	آنت اُترنا (ہرنیا)	Hernia	104
42	فرسٹ ایڈ بکس میں اشیاء کی لسٹ	First Aid box	105
43	بچّوں کے وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے حفاظتی تدابیر	Vaccination	109
44	نزدیک سے دیکھنے پر ٹیلی ویژن کے مضر اثرات	Facts of TV	111
45	گھر میں حفاظتی تدابیر	Domestic Safety	114
46	فیکٹری، کارخانوں میں حفاظتی اقدام	Industrial safety	119
47	کانوں کی حفاظت		121
48	سیڑھی سے گرنے کی وجوہات		122

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نمبر شمار	عنوانات		صفحہ نمبر
49	موٹر سائیکل چلاتے وقت حفاظتی تدابیر	Motor Cycle Safety	124
50	کار، بس، ٹرک ڈرائیونگ کی حفاظتی تدابیر	Safety in Driving	125
51	ٹرک، ٹرالی، ریڑھے، بیل گاڑی پر لدے ہوئے لمبے لمبے سریے، انگل آئرن		126
52	قد، عمر اور وزن کا چارٹ		130
53	قدرت کے انمول تحفے		133
54	چھینک اور صحت		137
55	اعصابی نظام کی پریشانی دور کرنے اور اعصابی سکون کے لیے مجرب طریقہ		138
56	آبِ حیات کا عنصر		143
57	آٹھ تازہ سبزیوں کا بہترین مشروب	V8-Vegetable soup	143
58	صحت اور درازیٔ عمر کے اصول	Health principles	145

USEFUL INFORMATION

مُفید معلُومات

1- اِنسان کے جسم کا نارمل ٹمپریچر 37 ڈگری سنٹی گریڈ یعنی 98.4 ڈگری فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے اِنسان کا درجہ حرارت 6 ڈگری سنٹی گریڈ کم ہو جائے یا 6 ڈگری سنٹی گریڈ بڑھ جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے اسی لیے جب جسم کا ٹمپریچر حد سے بڑھنے لگے تو ٹھنڈے پانی کی پٹیاں پیشانی پر لگائی جاتی ہیں۔ تاکہ درجہ حرارت کم کیا جائے۔

2- صحت مند انسان کی نبض کی رفتار 72 حرکات فی منٹ ہوتی ہے۔ اگر کم ہو تو کمزوری اور زیادہ ہو تو گرم مصالحے گرم تاثیر اشیاء خوردنی کی کثرت اور بخار کی وجہ بھی ہوتی ہے۔ بچوں میں 120 حرکات اور بوڑھوں میں 65 حرکات فی منٹ ہوتی ہیں۔

3- نبض کی حرکت دل کی دھڑکن کے برابر ہوتی ہے۔

4- دِل کی حرکت بند ہو جانے سے 4 سے 6 منٹ میں موت واقع ہو سکتی ہے۔

5- ایک جوان آدمی میں پانچ سے سات لِٹر خون ہوتا ہے۔ اگر اس میں سے آدھا خون بہہ جائے یا ضائع ہو جائے تو خون کی شدید کمی سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

6- خون جسم کے درجۂ حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔

7- Length of Veine اِنسانی جسم میں کل شریانوں، نسوں اور نالیوں کی لمبائی اڑسٹھ ہزار میل ہوتی ہے۔

8 Red Cell اِنسان میں سُرخ خلیے پانچ سے سات ملین یعنی پچاس لاکھ سے ستر لاکھ فی مربع سینٹی میٹر ہوتے ہیں۔ جب ہم پھیپھڑوں کے ذریعے سانس لیتے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہیں، تو یہ سُرخ خلیے ہَوا سے آکسیجن جذب کر کے خُون کو صاف کرتے ہیں۔ انسانی زندگی کے لیے یہ خُون کا سب سے اہم حصّہ ہوتے ہیں۔

9۔ White cell انسان میں سفید خلیے چار ہزار سے پانچ ہزار فی مربع سینٹی میٹر ہوتے ہیں اور یہ سیل انسان کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یا یوں کہیئے کہ سفید خلیے بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بنتے ہیں۔ اس طرح یہ بھی زندگی کے لیے بہت مفید اور ضروری ہوتے ہیں۔

10۔ بچپن میں نبض کی رفتار تیز ہوتی ہے مگر عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے عورتوں میں نبض کی رفتار مردوں کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے۔

11۔ بچّہ دِن کی نسبت رات کو زیادہ بڑھتا ہے۔ اس لیے رات کو اُسے پُرسکون ماحول اور تازہ ہَوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

12۔ اِنسانی عقل کی نشوونما 35 سے 45 سال کی عمر میں خُوب ہوتی ہے اِسی لیے اس عمر تک پہنچنے پر آدمی میچورڈ (مکمّل) کہلاتا ہے۔

13۔ جُرثیم اِنسان میں ٹائفس کی بیماری پھیلانے کا موجب بنتی ہیں۔ ٹائفس ایک بخار کی قسم ہے۔ جس میں درجۂ حرارت بڑھنے کے علاوہ سر درد، پسینہ کی زیادتی اور دِل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔

14۔ ایک جوان آدمی عام طور پر ایک منٹ میں 18 مرتبہ سانس لیتا ہے بچوں میں سانس لینے کی رفتار جوان آدمی سے قدرے تیز ہوتی ہے۔

15۔ جن حالات میں سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے: ورزش کرنے سے، بخار اور پھیپھڑوں کی تکلیف میں، سردی لگ جانے سے، غصّے اور جذباتی حالات میں۔

16۔ جن حالات میں سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ گہری سوچ میں پڑنے سے کسی معاملے پر زیادہ غور کرنے سے، سونے کی حالت، فاقہ اور جسمانی کمزوری سے۔

17۔ Vitamin C وٹامن سی: مالٹا، کینو اور لیموں میں کثرت سے پایا جاتا ہے

اِن کے استعمال سے بھُوک بڑھتی ہے۔ چہرے پر سُرخی آتی ہے اور قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

18۔ Vitamin D وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے انسان کو رکیٹس کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جو جسم کی ہڈیوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ہڈیاں اور دانت ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔

19۔ وٹامن ڈی کی کمی سے سوکھیا کی بیماری بھی ہو جاتی ہے جو کہ عام طور پر بچوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

20۔ وٹامن ڈی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

21۔ وٹامن ڈی دوسرے ذریعوں کے علاوہ مچھلی کے تیل میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔

22۔ وٹامن ڈی کو انسانی جِلد سُورج کی روشنی سے بھی حاصل کرتی ہے۔

23۔ Vitamin K وٹامن K کی کمی سے جریانِ خون کی بیماری ہو جاتی ہے۔

24۔ وٹامن K کلیجی اور پٹ سن کے بیج میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔

25۔ وٹامن K انسان کی انتڑیوں میں موجود بکٹیریا بقدرِ ضرورت خود تیار کر لیتے ہیں۔

26۔ انسانی جسم کے لیے کیلشیم، فاسفیٹ، میگنیشیم، کاربونیٹ، سوڈیم کلورائیڈ پوٹاشیم فاسفیٹ اور سوڈیم لیکیٹیٹ جیسے نمکیات نہایت مفید ہوتے ہیں اگر ان نمکیات کی مقدار جسم میں دس سے بیس فی صد کم ہو جائے تو اِنسان کی قوتِ ارادی بالکل ختم ہو جائے گی۔

27۔ اسپرین کا زیادہ استعمال: السر کی بیماری پیدا کرتا ہے۔ گُردوں اور جگر کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اسپرین خون کے کریات ختم کر کے انجمادِ خون میں مانع ہوتی ہے۔ ایک صحت مند انسان کے معدے میں اسپرین کی زیادہ مقدار پن کے برابر سوراخ کر سکتی ہے۔ جو کہ بعد میں السر کے پھوڑے کا باعث بنتا ہے۔

نوٹ: ہر مرد، عورت اور بچّوں کو اپنا Blood Group بلڈ گروپ معلوم ہونا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

چاہیے۔ اس لیے اپنا خون چیک کروا کر، لکھ کر شناختی کارڈ کے ساتھ ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔ نیز اپنا مکمل پتہ اور نزدیکی ٹیلیفون نمبر بھی لکھ کر ساتھ رکھنا چاہیے۔ تاکہ Emergency ایمرجنسی کی صورت میں کام آسکیں۔

⊙

ابتدائی طبّی امداد دینے والے میں چند خوبیاں ہونی چاہئیں

مثلاً:

1. اُسے سمجھ دار اور باتدبیر ہونا چاہیے۔
2. چوٹ اور زخم کی نوعیت کو پوری طرح سمجھ کر امداد کرسکے۔
3. زخمی اور بیمار کی حالت کو سمجھ سکے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو اس سے تکلیف کے بارے میں پوچھیں اور اس کے بیان پر پوری توجہ دیں۔
4. ہمدرد اور خوش گفتار ہو۔ کیونکہ زخمی اور بیمار کی دلجوئی کرنا بھی بڑا ضروری ہے۔
5. جائے حادثہ پر پڑی ہوئی اشیاء کو دیکھ کر حادثہ کے سبب کے لحاظ سے امداد کرسکے۔
6. سر اور بدن کے باقی اعضاء اچھی طرح چیک کرے تاکہ ضرب اور زخم کے نشانات معلوم ہوسکیں۔
7. اگر مریض کو سانس لینے میں دِقّت پیش آرہی ہو تو فوراً اس کے لباس کے گلے، چھاتی اور کمر کے بٹن کھول دیں۔ بیلٹ وغیرہ ڈھیلا کردیں تاکہ تنفس اور دورانِ خون میں کوئی رکاوٹ نہ رہے۔
8. اگر مریض کے کسی حصّے سے کپڑا اُتارنا پڑے تو اسے احتیاط سے کاٹ کر علیحدہ کرے۔
9. اگر کسی حادثے میں زیادہ انسان زخمی ہیں تو اُن میں سے جن کی حالت زیادہ

خراب ہو اُسے پہلے طبّی امداد دی جائے۔

10. موقع کے لحاظ سے اگر ضرورت ہو تو فوراً مریض کو نزدیکی محفوظ جگہ منتقل کرے تاکہ اطمینان سے اُسے مناسب امداد دی جاسکے۔
11. چوٹ کے اثرات بڑھنے نہ پائیں۔ اس کے ہاتھوں مریض کو مزید نقصان نہ پہنچے، بلکہ مریض کو فائدہ حاصل ہو۔
12. اسے انسانی بدن پر زخم اور ٹوٹی ہوئی ہڈیوں پر بینڈیج یعنی پٹیاں باندھنے کے مختلف طریقے معلوم ہونے چاہئیں۔
13. حادثے کے موقعہ پر اور امداد دیتے وقت اپنے حواس کو برقرار رکھے۔
14. عوام کا مریض کے گرد ہجوم ہونے سے روکیں۔ تاکہ اسے تازہ ہوا فراہم ہوتی رہے۔
15. اسے مستقل مزاج ہونا چاہیے۔ اگر وہ اپنی تدابیر میں کامیاب نہیں ہوتا، تو بھی اسے اپنا حوصلہ بلند رکھنا چاہیے اور مریض کو ڈاکٹر یا ہسپتال پہنچانے تک اس کی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش جاری رکھنی چاہیے۔
16. مَیں سمجھتا ہوں، ہمارے ملک کے اکثر مرد اور عورتیں تھوڑی سی لگن اور شوق سے ان باتوں پر عبور حاصل کرسکتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

UNCONSCIOUSNESS

انسان کن حالات میں بے ہوش ہو سکتا ہے

1. کسی حادثے میں چوٹ لگنے سے — Accident case
2. ہارٹ اٹیک یعنی دل کی دھڑکن بند ہونے سے — Heart Attack
3. کھاتے ہوئے گلے میں کوئی چیز پھنس جانے سے — Chocking
4. بجلی کے جھٹکے سے — Electric shock
5. نشہ آور سگریٹ سے — Smoking
6. گرمیوں میں لُو لگنے سے — Sun Stroke
7. پانی میں ڈوبنے سے — Drowning
8. آگ سے جلنے سے — Fire Burns
9. زہریلی گیس سے — Carbon Mono-oxide and Bitumen Gas
10. کسی زہر یا غلط دوا کھانے سے یا مقدار سے زیادہ دوا کھانے سے — Poisoning and wrong Medicine

ان کے علاوہ چند وجوہات اور بھی ہو سکتی ہیں مثلاً خوف و دہشت، مرگی، ذیابیطس، شدید قسم کے بخار، بعض دماغی امراض، خون کا زیادہ بہہ جانا، دم گھٹ جانا یا ہوا کے داخلے کے راستے میں رکاوٹ ہونا۔

بے ہوشی کیوں ہوتی ہے

اعصابی نظام کے افعال میں کسی وجہ سے فتور رونما ہو جانے کے سبب دماغ کے اپنے فرائضِ منصبی کی انجام دہی سے رُک جانے کو بے ہوشی کہتے ہیں۔

بے ہوشی تین اقسام کی ہوتی ہے

1. نامکمل بے ہوشی (سنکوپ)
2. مدہوشی (سٹوپر)
3. مکمل بے ہوشی (کوما)

نامکمل بے ہوشی (سنکوپ)

SYNCOPE

دماغ کو اچانک خون کی کمی ہو جانے اور ذہنی صدمہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علامات:

کمزور اور تیز نبض، زرد چہرہ، ٹھنڈے پسینے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا اور دل کا گھٹنا (گھبرانا)

علاج: 1. امونیا کا ربِ سنگھائیں 2. چہرے پر پانی کے چھینٹے ماریں۔
3. ٹانگوں کی مالش کریں۔
4. دیر ہونے کی صورت میں ایفے ڈرین ایک ملی کا ٹیکہ لگانا ہوتا ہے۔

مدہوشی (سٹوپر)

STUPOR

یہ آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ عام طور پر کمزوری، نقاہت اور منشیات کے استعمال سے ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر اور نبض نارمل رہتے ہیں بعض سخت قسم کی بیماریاں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بھی مدہوشی کرتی ہیں۔ جیسے ٹائیفائیڈ۔

علاج

کورامین ٹیکہ ایک ملی یا ایفے ڈرین ایک ملی ڈاکٹر کے مشورے اور ضرورت کے مطابق لگایا جاتا ہے۔

مکمل بے ہوشی (کوما) COMA

میں کوئی آواز یا چٹکی وغیرہ ہوش میں نہیں لا سکتی۔ گہرے سانس جب کہ (بی پی) نارمل ہوتا ہے۔ یہ عموماً کسی سخت بیماری کے نتیجے میں بھی آتی ہے مریض کا زیادہ دیر تک بے ہوش رہنا موت کا باعث بن سکتا ہے۔

نامکمل بے ہوشی کی صورت میں مریض کو ذرا دقت سے ہوش میں لایا جاتا ہے، نامکمل بے ہوشی کی پہچان یہ ہے کہ مریض کی آنکھ کے ڈیلے کو چھونے سے مریض آنکھ بند کرلے گا لیکن مکمل بے ہوشی کی صورت میں ایسا نہیں ہوتا۔

ARTIFICIAL RESPIRATION

مصنوعی طریقے سے سانس جاری کرنا

یہ طریقہ کار برائے دخول و خروج ہوا، اس انسان کے لیے ہے۔ جس کی سانس رُک گئی ہو۔ مثلاً کسی حادثے میں، دِل کا دورہ پڑنے سے، زہر خورانی سے، بجلی کے جھٹکے سے، زہریلی گیس کے اثر سے، ڈوبنے سے یا ایسی ہی کسی اور قسم سے، تو ایسے مریض کا فوری طور پر مصنوعی طریقے سے سانس جاری کرنا ہوتا ہے، کیونکہ عام آدمی بیماری سے سانس رُکنے یا کسی حادثے کی وجہ سے سانس رُکنے میں فرق معلوم نہیں کر سکتا۔ اس لیے ایسی حالت میں مصنوعی سانس (منہ در منہ) دینا ہی سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ اور اس طریقے کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیے۔ جب تک کہ مریض خود سانس لینے کے قابل نہ ہو جائے۔ یا ڈاکٹر پہنچ جائے۔

اِس کتاب کے پڑھنے والے صاحبان کو چاہیے کہ اس عمل کے کرنے کو اچھی طرح سمجھیں جو کہ صفحہ نمبر 20 پر ہے اور خاص طور پر تصویر 1 اور 2 کو ذہن نشین کر لیں۔

ہوا OXYGEN

ہر انسان کو سانس لینے کے لیے 17 سے 21 فی صد آکسیجن ضروری ہوتی ہے منہ در منہ سانس منتقل کرنے سے دوسرے شخص کو 16 سے 17 فی صد آکسیجن ملتی ہے۔ اگر اس سے کم تناسب ہو تو ہسپتالوں میں آکسیجن سلنڈر کے ذریعے دی جاتی ہے۔ اگر مریض آپ کی کوشش کے باوجود ہوش میں نہ آئے تو اُسے فوراً ہسپتال پہنچائیں تاکہ سلنڈر کے ذریعے آکسیجن دے کر ہوش میں لایا جائے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

MOUTH TO MOUTH BREATHING

مُنہ در مُنہ سانس دینا

1. کوئی شخص کسی وجہ سے بے ہوش نظر آئے تو سب سے پہلے مریض کو کندھے سے تھپتھپا کر دیکھئے اور پوچھیے تاکہ معلوم ہو سکے، وہ ہوش میں ہے یا نہیں۔
2. اس کی گردن پر ہنسلی کے اُوپر شریان کی حرکت چیک کریں۔
3. اس کی ناک کے نزدیک اپنا کان لے جا کر محسوس کریں کہ سانس چل رہی ہے یا نہیں اور اپنا چہرہ اس کے سینے کی طرف رکھیں تاکہ آنکھوں سے مریض کے سینے اور پیٹ کی حرکت دیکھ سکیں۔ اس طرح آپ کو معلوم ہو سکے گا کہ سانس جاری ہے یا نہیں۔ اگر سانس بند ہے اور وہ بے ہوش ہے،

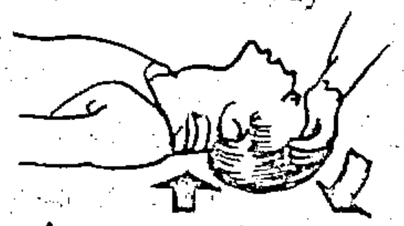
تو

OPEN THE AIR WAY

سانس کا راستہ کھولنا

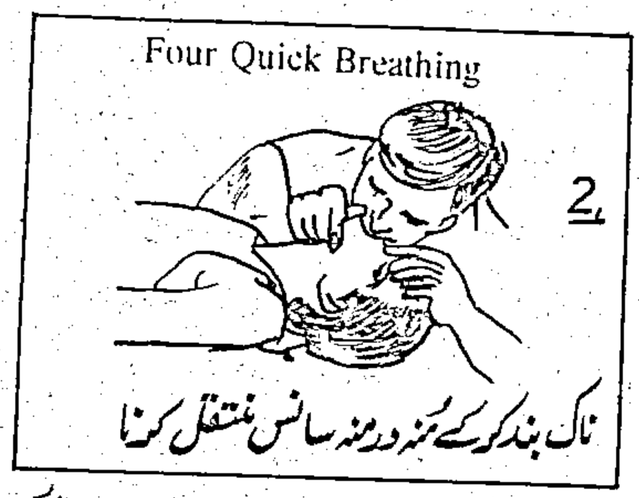
1. مریض کے مُنہ یا حلق میں کوئی رکاوٹ یعنی خون، بلغم یا کوئی میل ہو، تو اُسے اپنی اُنگلی پر رومال یا کپڑا وغیرہ لپیٹ کر صاف کریں۔
2. اپنا ایک ہاتھ اس کی پیشانی پہ رکھ کر اور دوسرا ہاتھ اس کی گردن کے نیچے دے کر گردن کو اُوپر اُٹھائیں اور سر کو پیشانی کے ذریعے تقریباً دو تین انچ نیچا کریں تاکہ اُس کا حلق کُھل جائے۔ جسے نرخرہ بھی کہتے ہیں۔ اُس میں ہَوا جانے کے لیے راستہ کُھل جائے۔ دیکھیے

تصویر نمبر ۱-



پیشانی کو اُوپر سے دبا کر اور گردن کو نیچے سے اُٹھا کر حلق کا کھولنا تاکہ ہَوا کے لیے راستہ کھل جائے

اب جو ہاتھ اس کی پیشانی پر رکھ کر سر نسبتاً نیچا کیا ہُوا ہے۔ اُسی ہاتھ کی انگلیوں سے مریض کا ناک بند کر کے اپنا مُنہ مریض کے مُنہ پر رکھ کر چار دفعہ اپنے پھیپھڑوں کے پُورے زور کے ساتھ جلدی جلدی سانس یعنی (ہَوا) مریض کے پھیپھڑوں میں منتقل کریں،



ناک بند کر کے مُنہ در مُنہ سانس منتقل کرنا

مُنہ در مُنہ سانس ایک منٹ میں بارہ مرتبہ دینا چاہیے یعنی چار مرتبہ کا ایک عمل تین دفعہ ہوگا۔

دیکھیے تصویر 2

اور پھر اپنا کان مریض کے ناک کے نزدیک لے جائیں اور محسوس کریں کہ اس کا سانس جاری ہُوا ہے یا نہیں اور ساتھ ہی پہلے بتلائے ہوئے طریقہ سے اس کے پیٹ اور سینے کی حرکت محسوس کریں۔

Check the pulse and Breathing

ہر چار مرتبہ مُنہ در مُنہ سانس منتقل کرنے کے بعد مریض کی گردن پر شریان کی تڑپ محسوس کریں اور یہی مُنہ در مُنہ سانس جاری کرنے کا عمل اس وقت تک دہراتے رہیں۔ یہاں تک کہ مریض ہوش میں آجائے۔ یا آپ کا بلایا ہُوا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ڈاکٹر پہنچ جائے۔ اکثر مریض 2 سے 6 مرتبہ اور بعض 6 سے 10 مرتبہ عمل کرنے سے ہوش میں آجاتے ہیں۔ لیکن شدید بے ہوشی میں ہسپتال ہی لے جانا ہوتا ہے۔

نوٹ: 1۔ اگر چھوٹا بچہ ہو، تو اُسے منہ اور ناک دونوں راستوں سے بیک وقت سانس دینا چاہیے۔ ہو سکے تو بچے پر یہ عمل کرتے وقت صاف رومال یا ململ جیسا کپڑا رکھ کر سانس دینا چاہیے۔ جس سے ہوا چھن کر جائے۔

2۔ اگر مریض کا منہ سخت زخمی ہو، تو آپ اُسے ناک کے ذریعے اپنے منہ سے سانس دینے کا عمل کریں اور ناک کے ذریعے عمل کرتے وقت مریض کے ہونٹ اپنی اُنگلیوں سے بند کر لیں۔

3۔ بے ہوش انسان کو کوئی چیز پلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ ایسی حالت میں کوئی بھی مشروب ہوا کی نالی میں داخل ہو کر مزید سانس بند کرنے کا باعث ہو سکتا ہے۔

4۔ اگر بے ہوش کو قے ہونے کا ذرا بھی احتمال ہو، تو اس کے سر کو ایک طرف گھما دینا چاہیے۔ تاکہ قے کا مادہ ہوا کی نالی میں جا کر اس کا سانس بند نہ کر دے۔ جس سے موت کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

AMMONIA GAS

ایمونیا گیس

بے ہوش انسان کو ہوش میں لانے کیلئے

چونے اور نوشادر کو پانی میں ملانے سے ایک گیس بنتی ہے۔ جسے ایمونیا گیس کہتے ہیں۔ اگر کوئی شخص کسی وجہ سے بے ہوش ہو جائے تو آن بجھا چونا اور نوشادر ایک ایک تولہ یعنی برابر مقدار میں کسی صاف شدہ بوتل میں ڈال کر ایک گھونٹ پانی ڈالیں۔ اس میں سے جو گیس نکلے، تین سے پانچ منٹ تک بے ہوش آدمی کو سنگھائیں، بہت مفید ہے اور ہوش میں لانے کے لیے مددگار ہے۔ جہاں ہسپتال یا ڈسپنسری نہ ہو، وہاں یہ طریقہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

نوٹ: ایمونیا: پوڈر اور مائع کی شکل میں دونوں طرح کا میڈیکل سٹورز پر تیار ملتا ہے۔

نیز: کاربن ڈائی آکسائیڈ تنفس کو تحریک دینے کے لیے بہت مؤثر ہوتی ہے۔ اگر میسر ہو تو اُسے فوراً ناک اور منہ پر لگا دیں۔ تین سے چار منٹ تک سنگھانے سے تنفس جاری ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ACCIDENT CASE

حادثے میں زخمی ہو کر خون کا بہنا

آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ جسم انسانی سے آدھا خون بہہ جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے اور تجربہ میں آیا ہے۔ کئی انسان حادثے میں زخمی ہوئے اور بروقت طبّی امداد نہ مل سکی اور زیادہ خون بہہ جانے کی وجہ سے انہیں جاں بحق ہونا پڑا۔ اگر بروقت ان کا فوری طبّی امداد کے طریقے سے خون کا بہنا روک دیا جاتا تو وہ زندہ رہ سکتے تھے۔ اس لیے ضروری ہُوا کہ خون بند کرنے کے طریقے معلوم ہونا بہت ضروری ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:

خُون بند کرنے کے تین طریقے

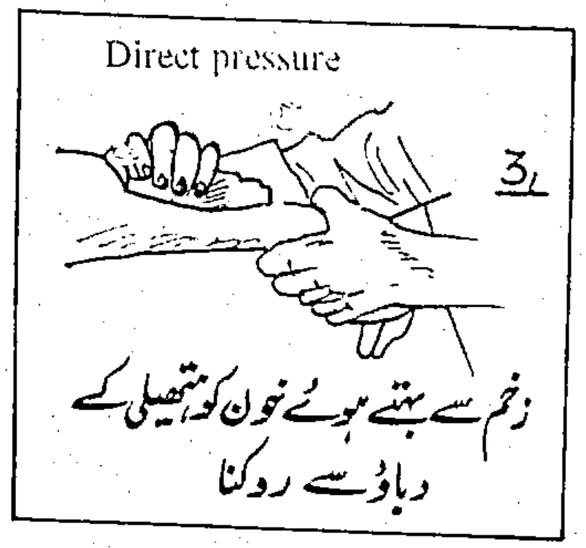
1. Direct pressure زخم سے بہتے ہوئے خُون کو روکنا۔
2. Pressure points انسان کے جسم میں چار ایسے مقام ہیں جہاں سے خون کی بڑی شریانیں گزرتی ہیں انہیں پریشر پوائنٹ کہتے ہیں۔ ان مقامات کو دبا کر خون کے بہاؤ کو روکنا۔
3. Tourniquet یہ ایک آخری طریقہ ہے جہاں سے اگر بہت ہی زیادہ خون بہہ رہا ہو اور بند نہ ہوتا ہو، تو اس سے اُوپر کے حصّے کو مخصوص طریقے سے باندھ دیا جاتا ہے اسے ٹورنی کیٹ کہتے ہیں۔

طریقہ:

1. Direct pressure زخم سے بہتے ہوئے خون کو روکنا۔

خون بہنے کی جگہ کو فوراً ہاتھ کی ہتھیلی سے دبائیں۔ پھر جراثیم سے پاک کوئی رومال یا کپڑا، اگر بینڈیج ہو تو سب سے بہتر ہے ہتھیلی اُٹھا کر رومال

کپڑا یا بینڈیج رکھ کر اُسے پھر دبالیں اور اگر خون سے بینڈیج یا کپڑا تر ہو جائے تو اس پر مزید بینڈیج یا کپڑا رکھ کر اُسی طرح دبا لیں۔ یاد رکھیں کہ پہلے رومال کپڑا یا بینڈیج جو کچھ بھی زخم پر رکھا ہو، اسے ہٹانا نہیں چاہیے۔ بلکہ اس پر اُسی طرح کس کر پٹی باندھیں، اور پھر ہسپتال لے جائیں۔



زخم سے بہتے ہوئے خون کو ہتھیلی کے دباؤ سے روکنا

اس طریقے کو ڈائریکٹ پریشر کے ذریعہ خون کو روکنا کہتے ہیں۔
دیکھئے تصویر 3/4

طریقہ 2/4 : Pressure points

انسان کے جسم میں چار مقام ایسے ہیں جہاں سے خُون کی مین یعنی بڑی شریانیں گزرتی ہیں۔

1/4 دایاں بازو	2/4 دائیں ران
3/4 بایاں بازو	4/4 بائیں ران

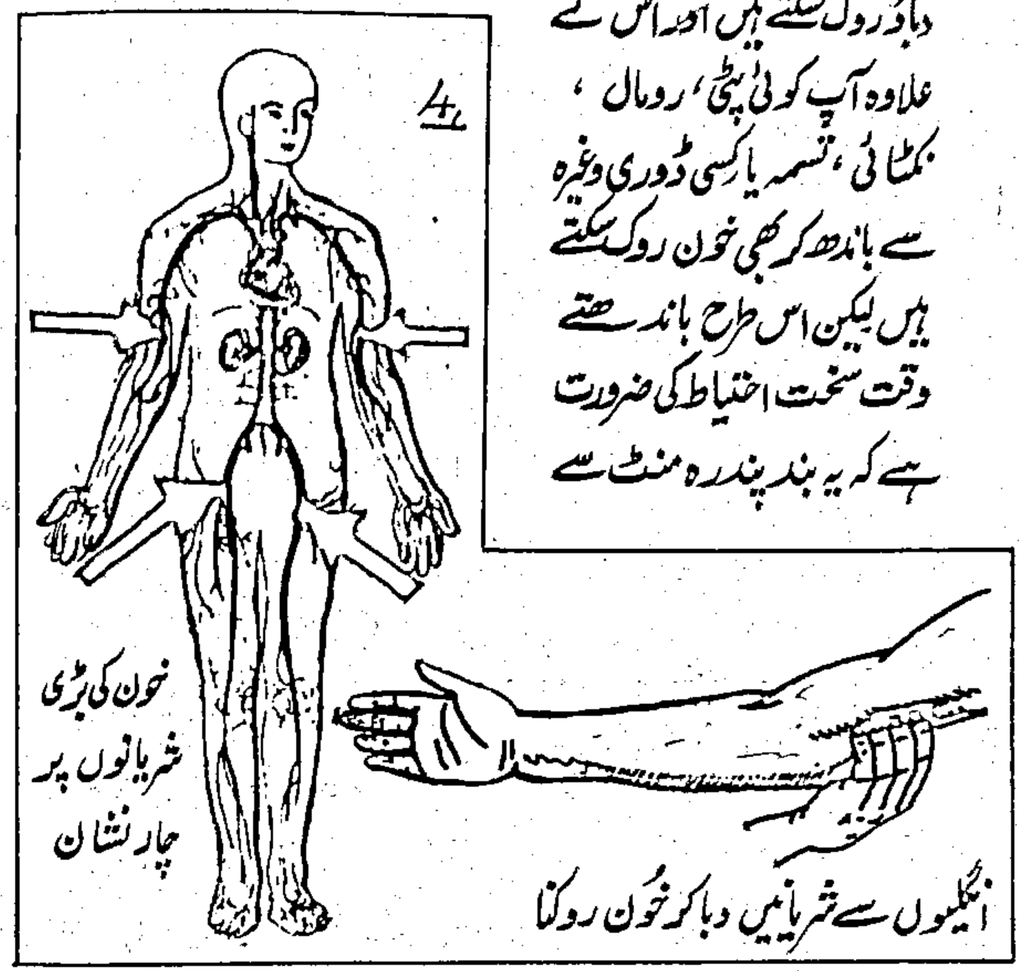
یہ چاروں بڑی اور صاف خون کی شریانیں جلد کے اندر کی طرف گہری ہوتی ہیں لیکن جسم کے بعض حصّوں میں وہ بھی جلد کے پاس آگئی ہیں، جیسے کہ تصویر نمبر 4/4 (صفحہ 26) میں دکھایا گیا ہے۔ ان مقامات سے شریانوں کو دبا کر ہم خُون کو بہنے سے روک سکتے ہیں۔ مثلاً اگر بازو سے خون زیادہ بہہ رہا ہے تو ہم کندھے کے نزدیک سے شریان کو دبا کر خُون روک سکتے ہیں۔ اگر ٹانگ سے خون زیادہ بہہ رہا ہے، تو ران سے پریشر پوائنٹ کی شریان کو دبا کر خون روک سکتے ہیں۔

نوٹ: ان پریشر پوائنٹس سے آپ اپنی انگلیوں کے دباؤ سے خون کا زیادہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

دباؤ روک سکتے ہیں اور اس کے علاوہ آپ کوئی پٹی، رومال، نکٹائی، تسمہ یا کسی ڈوری وغیرہ سے باندھ کر بھی خون روک سکتے ہیں لیکن اس طرح باندھتے وقت سخت احتیاط کی ضرورت ہے کہ یہ بند پندرہ منٹ سے



زیادہ دیر تک بندھا نہیں رکھنا چاہیے۔ ورنہ خون عضو میں رُک کر نقصان بھی دے سکتا ہے۔ اس لیے ایسے بندھے ہوئے حصّے کو پندرہ منٹ تک کھول دینا یا ڈھیلا کر دینا ضروری ہوتا ہے۔ عام حالات میں آپ انگلیوں کے دباؤ سے روکیں۔ اس طریقے سے خون بند کرنے کو پریشر پوائنٹ سے بند کرنا کہتے ہیں۔ دیکھئے تصویر 4

Four pressure points خون کی چار بڑی شریانیں جہاں سے دبا کر خون بند کرنے کو بائی پریشر پوائنٹ کہتے ہیں۔

پریشر پوائنٹ سے خون کا زیادہ دباؤ روک کر زخم کو سپرٹ یا ڈیٹول ملے پانی سے صاف کر کے ٹنکچر آیوڈین لگا کر پٹی کریں اور اس کے بعد اگر ضرورت ہو

تو ڈاکٹر یا ہسپتال سے رجوع کریں۔

طریقہ 3 ٹورنی کیٹ Tourniquet

یہ طریقہ صرف بازو اور ٹانگ پر عمل میں لایا جاتا ہے۔ اگر کسی حادثے میں بازو یا ٹانگ زیادہ ہی کٹ گئی ہو، یا کٹ کر لٹک گئی ہو اور کسی طرح بھی خون بہنے سے نہ رُکتا ہو، تو یہ آخری طریقہ ہے۔ کٹی ہوئی جگہ سے دو انچ اُوپر چاروں طرف کس کر پٹی لپیٹ کر گرہ لگائیں۔ پھر اس گرہ پر ایک لکڑی کا ٹکڑا یا قلم وغیرہ رکھ کر باندھ دیں۔ اب

ٹورنی کیٹ کرنے کا طریقہ، اگر ٹانگ یا بازو بالکل ہی کٹ جائے

اس لکڑی سے اس طرح بل دیں کہ پٹی خوب کس جائے اور خون بند ہو جائے اس کے اُوپر ایک اور پٹی باندھ دیں۔ تاکہ لکڑی گھوم کر پٹی ڈھیلی نہ ہو سکے۔ اس طریقے کو ٹورنی کیٹ کہتے ہیں۔ دیکھئے تصویر 5

ضروری نوٹ: ٹورنی کیٹ کی ہوئی جگہ سے آگے باقی حصّہ Dead یعنی مُردہ ہو جاتا ہے۔ اس حصّے میں کسی قسم کی حرکت نہیں رہتی اور اکثر اوقات ہسپتال میں اس حصّے کو کاٹ دینا پڑتا ہے۔

نیز اگر کسی بازو یا ٹانگ پر ٹورنی کیٹ کر دیا جائے تو اس پر وقت اور تاریخ لکھنا بہت ضروری ہے تاکہ مریض کے ہسپتال پہنچنے پر ڈاکٹر کو ٹورنی کیٹ کا گزشتہ وقت معلوم ہو، تو ممکن ہے ڈاکٹر اس عضو کو کاٹنے یا ناکارہ ہونے سے بچا سکے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

خون بہنے کے مقام کو اوپر اٹھا کر رکھنا ELEVATE

جس جگہ سے خون بہہ رہا ہو مثلاً بازو یا ٹانگ تو اسے اوپر کی طرف اٹھا کر رکھنا چاہیئے تاکہ خون کا دباؤ کم ہو کر بہتے ہوئے خون میں کمی واقع ہو جائے۔ اسے ایلی ویٹ کہتے ہیں۔

حادثے میں خون دو طریقوں سے نکل سکتا ہے

1. بیرونی چوٹ سے جو کہ خون نکلتا دکھائی دیتا ہے۔
2. اندرونی چوٹ سے جو کہ دکھائی نہیں دیتا۔

اندرونی چوٹ سے بعض علامتوں سے معلوم ہو جاتا ہے کہ کون سے اندرونی عضو سے خون نکل رہا ہے۔ مثلاً اندرونی چوٹ سے خون یا تو قے کے ذریعے نکلتا ہے یا پاخانے میں ملا ہوتا ہے اور بعض اوقات دماغی چوٹ سے ناک، منہ اور کان سے بھی خون نکلنے لگتا ہے۔

اندرونی خون بہنے کی علامتیں

1. مریض کی طاقت تیزی سے زائل ہونے لگتی ہے۔
2. سر چکرانے لگتا ہے۔
3. چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔
4. ہونٹ نیلے ہو جاتے ہیں۔
5. نبض کی رفتار پہلے تیز اور پھر سست ہو جاتی ہے۔
6. مریض سانس لینے کے لیے بار بار منہ کھولتا ہے۔

ایسی صورت میں فوراً ڈاکٹر کو بلوائیں اور مریض کو آرام سے تازہ ہوا میں لٹائیں اور اس کا سر قدرے اونچا رکھیں اور اسے برف چوسنے کے لیے دیں اور

اگر اندازہ ہو کہ کون سے اندرونی حصے سے خون نکل رہا ہے تو اس حصہ پر برف یا ٹھنڈے کپڑے کی گدی بنا کر رکھیں اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ مریض کو ایمونیا یا چونے اور نوشادر میں پانی ملا کر سنگھائیں، تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ پہنچ جائے یا آپ مریض کو ہسپتال نہ پہنچا دیں۔

بیرونی چوٹ سے اگر مریض زیادہ خون بہنے کی وجہ سے بیہوش ہو گیا ہے اور خون بہہ رہا ہے تو پہلے خون بند کیجیے اور پھر مریض کو ہوش میں لانے کے لیے منہ در منہ سانس دے کر اسے ہوش میں لائیے۔ زخم کو گرد اور مکھیوں سے محفوظ رکھنے کے لیے صاف ستھری روئی یا کپڑا جو جراثیم سے پاک ہو رکھ کر باندھ دیں پٹی باندھنے سے زخم سے خون بہنے میں رکاوٹ ہو جاتی ہے اور پٹی کرنے سے متاثرہ حصے کو آرام ملتا ہے۔

نوٹ: اگر آپ ایسی جگہ ہیں جہاں سے ڈاکٹر بہت دور ہے اور کسی کے سر پر زخم آجائے، تو ایک پارچہ گوشت کا لیں اور اسے نیم گرم کریں اور اس پر پسی ہوئی ہلدی چھڑک کر زخم پر رکھ کر باندھ دیں۔ اس سے زخم جلد بھر کر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص سر پر شدید ضرب لگنے سے بے ہوش ہو جائے اور ڈاکٹر نزدیک نہ ہو، تو فوراً ایک مرغ ذبح کر کے اس کے پیٹ سے آلائش صاف کر کے گوشت اور کھال سمیت گرم گرم اس کے سر پر رکھ کر باندھ دیں۔ اس عمل سے مریض جلد ہوش میں آجاتا ہے۔ پھر ہسپتال لے جا کر ایکسرے کرائیں تاکہ تسلی ہو جائے کہ سر میں Fracture یعنی ہڈی تو نہیں ٹوٹ گئی اور اس کا مکمل علاج کرائیں۔

معمولی چوٹ سے اگر منہ، زبان، مسوڑھوں، دانتوں یا گلے سے خون آنے لگے تو برف چوسنے، ٹھنڈے پانی سے کلیاں کرنے اور منہ میں ٹھنڈا پانی رکھنے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

هوالشافی

چوٹیں، لڑھکنے یا گرنے سے لگیں، چاہے مار کٹائی میں، زخم نہ ہوئے ہوں

یہ بھی اندرونی چوٹیں کہلاتی ہیں۔ ان کے لیے بہترین نسخے:

1۔ مالش کے لیے

ایک پاؤ تلوں کا تیل (میٹھا تیل) میں ایک چھٹانک رتن جوت ڈال کر درمیانی ہلکی آگ پر پکائیں، جلانا نہیں۔ دو تین ہلکے ہلکے جوش دیں۔ رتن جوت تیل میں پک کر تیل کا رنگ سرخ ہو جائے گا۔ آگ سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کپڑے سے چھان کر (فلٹر کر کے) بوتل میں ڈال لیں۔ چوٹوں کے لیے بہترین تیل تیار ہے ہر طرح کی چوٹوں اور موچ آنے پر مالش کرنے سے مکمل آرام آتا ہے۔

سردیوں کے موسم میں دھوپ میں بیٹھ کر ملنا چاہیے یا معمولی گرم کر لینا چاہیے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

2۔ کھانے کے لیے

ایک رتی سلاجیت دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت کھانے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔ اس خوراک کے بعد نہ تو پانی پینا چاہیے اور نہ ہی بستر سے نکلنا چاہیے۔ صبح تک ہوا لگنے سے احتیاط رکھنی چاہیے۔ یا

3۔ دو رتی پھٹکڑی پھل کر کے دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت پینے سے اندرونی دردوں کو کافی آرام ملتا ہے۔

مندرجہ بالا اشیاء پنساری کی دکان سے عام ملتی ہیں۔

4۔ دردوں کے لیے

دھتورہ کے ایک چھٹانک تازہ پتے لے کر ایک پاؤ میٹھے تیل میں پکا کر تیل تیار کریں اور ٹھنڈا ہونے پر کپڑے سے چھان چُن کر بوتل میں ڈال لیں۔ دردوں کے لیے نہایت مفید ہے۔

BONE FRACTURE

ہڈی کا ٹوٹنا

انسان کے جسم میں کل دو سو چھ ہڈیاں ہوتی ہیں۔ یہ ہڈیاں سارے جسم کی بنیاد اور سہارا ہوتی ہیں۔ ہڈیاں جسم کو بیرونی صدمات سے بچاتی ہیں۔ جیسے کھوپڑی کی ہڈیاں دماغ کو، ریڑھ کی ہڈی حرام مغز کو اور سینے کی ہڈیاں دل اور پھیپھڑوں کو محفوظ رکھتی ہیں۔ حادثے کی صورت میں عموماً ہڈی اس جگہ سے ٹوٹتی ہے جہاں ضرب لگے۔ لیکن بعض اوقات ضرب کسی اور جگہ لگتی ہے اور ہڈی کسی دوسری جگہ سے ٹوٹ جاتی ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی پہچان

1۔ ٹوٹی ہوئی جگہ پر سخت درد ہوتا ہے۔
2۔ اس حصے کو ہلانے سے تکلیف ہوتی ہے۔
3۔ ورم یعنی سوجن ہو جاتی ہے۔
4۔ اس حصے پر ہاتھ پھیرنے سے سطح ناہموار محسوس ہوتی ہے۔

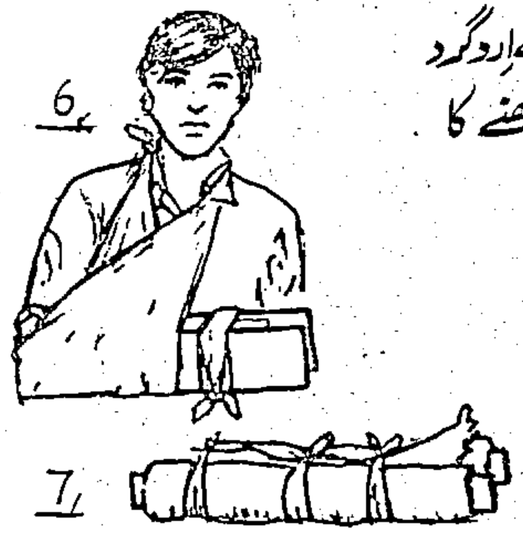
محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

5 - وہ حصّہ بے ڈول (بے ترتیب) معلوم ہوتا ہے۔

زیادہ فریکچر ہونے کی صورت میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کی نوکیں گوشت اور عضلات میں گھس کر اُن کو زخمی کر دیتی ہیں اور کھال سے باہر نکل آتی ہیں۔ ایسی صورت میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کو کھینچ کر سیدھا کریں اور مناسب طور پر سہارا دے کر ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹانگ جہاں سے ہڈی ٹوٹ گئی ہو۔ اس کے اِرد گرد لکڑی کی دو عدد چپٹیاں یا کسی موٹے گتّے کا سہارا دے کر باندھ دیں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو سہارا دینے کے لیے پٹیاں بہت مفید ہوتی ہیں۔ لیکن یاد رکھیں ٹوٹی ہوئی ہڈی پر پٹی ڈھیلی باندھیں، ورنہ مریض کو تکلیف ہوگی۔

دیکھئے تصویر 6 اور 7 میں بازو اور ٹانگ کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کو سیدھا کر کے لکڑی کی چپٹیاں رکھ کر باندھنا دِکھایا گیا ہے۔



ٹوٹے ہوئے بازو کے اِرد گرد چپٹیاں رکھ کر باندھنے کا طریقہ

ٹوٹی ہوئی ٹانگ کے گرد چپٹیاں رکھ کر باندھنے کا طریقہ

مریض کا درد کم کرنے کے لیے اور جسم کی حرارت برقرار رکھنے کے لیے مریض کو کمبل یا لحاف اوڑھا دیں اور پھر اسے ہسپتال میں ایکسرے اور علاج کے لیے لے جائیں۔

کھوپڑی کی ہڈی

کھوپڑی میں بہت سی چھوٹی چھوٹی ہڈیاں جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے سر میں چوٹ لگ جائے تو ساری کھوپڑی کو نقصان نہیں پہنچتا بلکہ جہاں چوٹ لگی ہو وہی حصّہ ٹوٹتا ہے۔ کھوپڑی میں چوٹ لگنے سے انسان اکثر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چوٹ کا اثر بہت جلد دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔

اگر چوٹ سے کھوپڑی کے پنجرے کی ہڈی ٹوٹ جائے تو آنکھ، کان، ناک، منہ سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو آرام سے سیدھا لٹائیں اور اس کا سر قدرے اُونچا رکھیں اور اس کے بدن کو گرم رکھیں۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں اور ایکسرے کرائیں۔ جسم کے کسی بھی حصّے کی ہڈی ٹوٹ جانے پر ایکسرے کرانا بہت ضروری ہوتا ہے اور ہڈیوں کے ماہر ڈاکٹر سے علاج کرانا چاہیئے

○

ھوالشافی

ہڈیاں مضبوط کرنے کے لیے

آدھ پاؤ سنبھل کی گوند یا سنبھل موصلی اور آدھ پاؤ بھمبر کی گوند لیں (دونوں ہم وزن) ان گوندوں سے چھلکے اور بُرادہ وغیرہ اچھی طرح صاف کر کے پیس کر پاؤڈر بنالیں اور صاف خشک بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔

طریقۂ استعمال حسبِ نشاستہ جیسے حلوا بناتے ہیں اسی طرح بنائیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نسبت یہ ہے کہ آدھ پاؤ سوجی میں چھوٹا ایک چمچ مندرجہ بالا گوندوں کو اس وقت ملانا ہے جب سوجی بھن جائے اور پانی یا شیرا ملانے سے پہلے پاؤڈر ڈال کر چند سیکنڈ اسے ہلکا سا بھونیں اور پانی یا شیرا ملا کر حلوا تیار کر لیں۔ نسخہ تیار ہے۔

عام آدمی کی نسبت اس حلوا کے کھانے والے کی کمر اور ہڈیاں زیادہ مضبوط ہوتی ہیں۔ اکثر کھاتے رہنا چاہیے۔ یہ عورتوں، بچوں، بڑے بوڑھوں سب کے لیے بہت مفید ہے۔

حادثے کی صورت میں زخمی کو دوسری جگہ منتقل کرنے کے طریقے

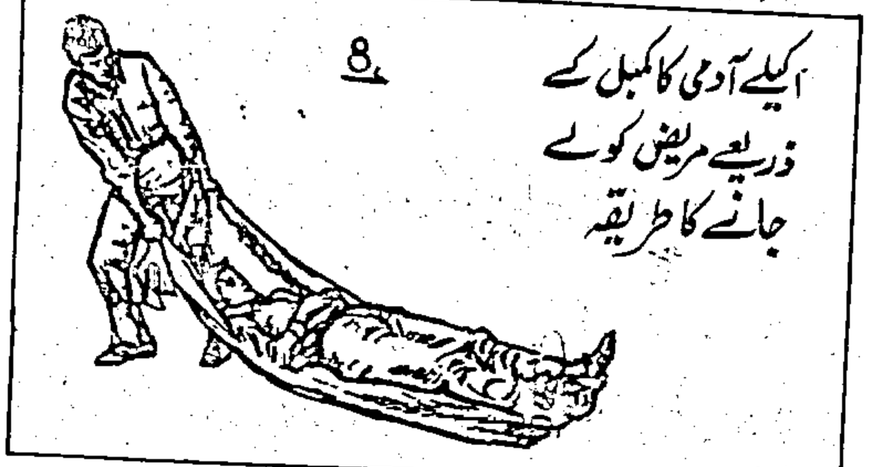
احتیاط

1. حادثے کے شکار انسان کو منتقل کرنا ذرا مشکل کام ہوتا ہے کیونکہ لاپرواہی سے اٹھانے یا منتقل کرنے سے جسم کے زخمی حصے مڑ کر زیادہ خرابی یا زیادہ خون بہہ جانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔
2. اگر زخمی کو حادثے کی جگہ سے منتقل کرنا ضروری ہو اور کوئی دوسری مدد بھی موجود نہ ہو تو بہتر ہے اس کی بغلوں میں ہاتھ ڈال کر اٹھائیں اور منتقل کریں۔
3. بہت زیادہ زخمی ہونے کی صورت میں اسے اکیلے اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔

4. مریض کو اٹھا کر محفوظ جگہ یا ہسپتال لے جاتے وقت نقل و حرکت میں بلا وجہ ہچکولے نہ لگنے دیں، ورنہ مریض کو تکلیف ہوگی۔ نیز مریض کو تسلی و تشفی دے کر اس کا حوصلہ بلند کریں۔

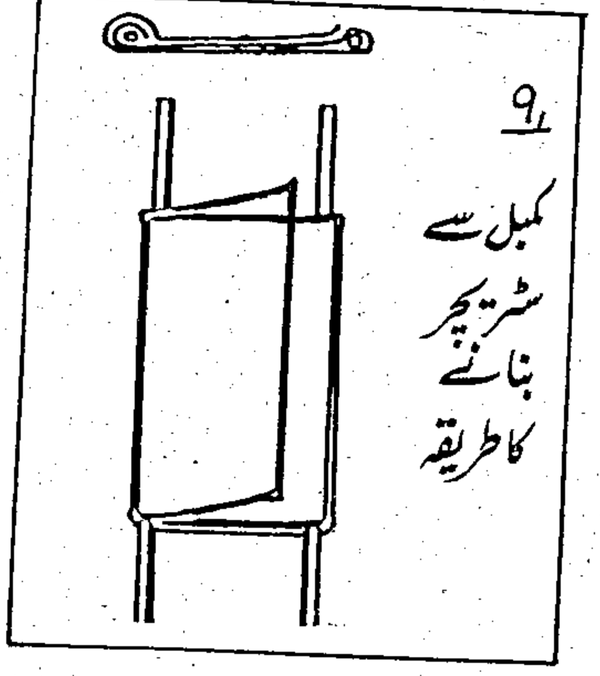
منتقل کرنے کے تین طریقے

1. کسی بے ہوش انسان کو اکیلے آدمی کا کمبل یا دری وغیرہ پر لٹا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا طریقہ۔ دیکھئے تصویر 8



8. اکیلے آدمی کا کمبل کے ذریعے مریض کو لے جانے کا طریقہ

2. اگر دو آدمی ہوں تو ایک کمبل اور دو عدد لکڑی کے بالے یا دو عدد بانس کے ٹکڑے یا ایسی ہی دو چیزیں جو فوری مل سکیں، کے ذریعے سٹریچر بنا کر لے جانے کا طریقہ۔ دیکھئے تصویر 9



9. کمبل سے سٹریچر بنانے کا طریقہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

3۔ اگر تین آدمی ہوں تو بیہوش انسان کو اپنے بازوؤں پر اُٹھا کر دوسری جگہ لے جانے کا طریقہ۔ دیکھئے تصویر 10

10

نوٹ: اگر مریض کی ریڑھ کی ہڈی، پیڑو یا کسی نچلے حصّے میں فریکچر ہو گیا ہو، تو اسے سخت بستر پر یعنی بستر کے نیچے لکڑی کے تختے رکھ کر لٹائیں اور پھر ہسپتال لے جائیں۔

عارضی سٹریچر بنانے کا کام اور دیگر طریقے عملی تربیت سے سیکھے جا سکتے ہیں۔

گھر کے ایک دو فرد کو مُنہ در مُنہ سانس جاری کرنے کا طریقہ اور سی۔پی آر چیسٹ کمپریشن کا طریقہ ضرور سیکھنا چاہیے۔

BLOOD PRESSURE

بلڈ پریشر

دورانِ خون کا نظام

دل اور خون کی نالیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے ذریعے جسم کے مختلف حصّوں کو آکسیجن اور دوسری ضروری اشیاء پہنچتی ہیں اور وہاں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فاسد مادے پھیپھڑوں اور گُردوں تک پہنچتے ہیں۔ خون کی نالیوں میں خون کی گردش کو برقرار رکھنے کے لیے ایک خاص دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دباؤ کو بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ خون کے دباؤ یعنی بلڈ پریشر کا انحصار عمر اور جنس پر ہوتا ہے۔ ہمارے اس برِّصغیر میں ایک جوان انسان کا نارمل بلڈ پریشر 120/80 ہوتا ہے۔ جس کو بی پی BP کہتے ہیں۔

120 سے مُراد Systolic Pressure سسٹولک پریشر یعنی دِل کے سکڑنے کی حالت میں خون کا زیادہ سے زیادہ دباؤ۔

80 سے مُراد Diastolic Pressure ڈائی اسٹولک پریشر یعنی دِل کے پھیلنے کی حالت میں خون کا کم سے کم دباؤ۔

بلڈ پریشر دو قسم کا ہوتا ہے: Low and High

لو: 120/80 سے کم ہو جائے تو اسے Low بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ اس میں سر چکرانا اور دِل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے۔ سخت کمزوری محسوس ہوتی ہے دِل گھبراتا ہے۔ بولنا اور چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں ایک کپ نمکین چائے، کافی یا پانی میں تھوڑا نمک ملا کر پینے سے یا نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے وقتی طور پر آفاقہ ہوتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہائی بلڈ پریشر میں سر میں درد ہونا، چکر آنا، کانوں میں سائیں سائیں ہونا۔ ہلکا ہلکا پسینہ آنا اور معمولی معمولی بات پر غصہ آنا۔ اکثر اوقات چہرے پر سوجن کا ہونا۔ ایسی حالت میں ٹھنڈا مشروب، فروٹ جوس، گاجر کا جوس پئیں اور خاص کر انار کا رس پینے سے کافی افاقہ ہوتا ہے۔

ہمارے اس برصغیر میں (چاٹی کی لسی) یعنی دودھ کو بلو کر مکھن نکالی ہوئی لسی کے متواتر استعمال سے ہائی بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ چونکہ ہائی بلڈ پریشر میں پیشاب کم آتا ہے اور چاٹی کی لسی پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جسم سے فاسد مادے خارج ہو کر بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ یہ اس لسی کا کمال ہے کہ ہمارے دیہی علاقوں اور شہروں میں اس کے پینے والوں میں بلڈ پریشر کا مرض ایک فی صد بھی نہیں ہے۔ یا اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے ہفتے میں ایک یا دو گولی لیسکس Lasix کی کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور بلڈ پریشر نارمل کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے اور اگر ڈاکٹر سے چیک کرانے پر معلوم ہو کہ آپ کا بلڈ پریشر 145/90 ہو گیا ہے تو فوراً گھی، مکھن، نمک، انڈا، سگریٹ اور نشہ آور اشیاء بند کر دیں۔ زیادہ فکر غم اور سوچ چھوڑ دیں، تو انسان احتیاطی تدابیر سے ٹھیک ہو سکتا ہے اگر بلڈ پریشر 145/90 سے زیادہ ہو جائے تو کسی قابل ڈاکٹر سے علاج کرانا ضروری ہے۔

نمک کی مقدار اور بلڈ پریشر کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر نمک زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو بلڈ پریشر زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ نمک کم سے کم استعمال کیا جائے۔ بلکہ نمک نہ کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

موٹاپا: اس سے دل پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ جتنا زیادہ جسم پر گوشت ہوتا ہے دل کو اتنا ہی زیادہ خون پمپ کرنا پڑتا ہے اور موٹے لوگوں کے خون

میں دبلے لوگوں کی نسبت کولسٹرول بھی زیادہ ہوتے ہیں جو نقصان دہ ہیں۔

وزن بڑھنے سے بھی شریانوں کے اندر نقصان دہ سختی پیدا ہو جاتی ہے جس سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور اس وجہ سے بھی دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر خون کے بہاؤ کا راستہ تنگ ہونے کی ایک علامت ہے۔ بلڈ پریشر کا دل کی بیماریوں سے براہ راست تعلق ہے۔ بلڈ پریشر کی خرابیاں گردوں کو ناکارہ بنا سکتی ہیں۔ دورۂ قلب اور ہارٹ فیل ہونے کا سبب بن سکتی ہیں فالج ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دماغ کی طرف خون کی فراہمی میں رکاوٹ بن سکتی ہیں جس سے دماغ کی شریان پھٹنے (برین ہیمرج) کا خطرہ ہو سکتا ہے آنکھوں کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے یا ضائع ہو سکتی ہے۔ برین ہیمرج ہونے سے پہلے مریض کو سخت سردی محسوس ہوتی ہے اور ٹانگیں کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔

ذہنی پریشانی کی حالت میں جسم میں ایسے ہارمونز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جو بلڈ پریشر میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔ اگر کوئی مسلسل ذہنی تفکرات اور پریشانیوں میں مبتلا رہے تو بھی بلڈ پریشر کا شکار ہو جاتا ہے۔

نوٹ: آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر ایک خطرناک چیز ہے اور اسے کنٹرول کرنا اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر سختی سے عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

خراٹے دل اور دماغ کو متاثر کرتے ہیں اور بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے۔ خراٹے صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہیں۔ ایک ماہر برطانوی ڈاکٹر کے مطابق سوتے میں خراٹے لینے سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن متاثر ہوتی ہے۔ دل کے پٹھوں کو آکسیجن کم ملتی ہے۔ خراٹے دماغ پر بھی اثر ڈالتے ہیں۔ خراٹے لینے والوں کا بلڈ پریشر دوسرے لوگوں کے مقابلے میں تیس فی صد تک زیادہ ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہائی بلڈ پریشر کے لیے احتیاطی تدابیر

1. نمک کا استعمال فوراً بند کر دیں کیونکہ نمک اِس مرض میں زہر کا اثر رکھتا ہے۔
2. پکے ہوئے کھانے پر نمک مت چھڑکیں اور نہ ہی سلاد پر۔
3. نمکین بسکٹ، سموسے اور دیگر تلی ہوئی اشیاء کھانے سے گریز کریں۔
4. میڈیکل سٹور پر بلڈ پریشر والوں کے ذائقے کے لیے خاص تیار شدہ نمک ملتا ہے جس کا ذائقہ تو نمک کا ہے لیکن بلڈ پریشر والوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہے، وہ استعمال کریں۔ (اس کا نام میڈیکیٹڈ پوٹاشیم سالٹ ہے)
5. اگر موٹاپا ہے تو وزن کم کیجیے۔
6. سگریٹ نوشی سے گریز کریں۔ ہائی بلڈ پریشر میں سگریٹ نوشی کی جائے تو اس سے مضر اثرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔
7. ذہنی تفکرات، بے جا غصے اور پریشانیوں سے بچیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے دوران کوئی کام مت کریں اور فوراً کسی پرسکون کمرے میں ٹریفک اور بچوں کے شور، ریڈیو، ٹی وی وغیرہ سے دور آرام کرسی پر بیٹھ کر یا بستر پر لیٹ کر آرام کریں۔ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور سر سے پاؤں تک تمام پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنے ذہن کو وقتی طور پر ہر طرح کی سوچ بچار سے خالی رکھیں۔ مندرجہ بالا احتیاطی تدابیر سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

نوٹ: ہر مرد اور عورت کو جو کہ تیس پینتیس سال سے اُوپر ہوں، سال میں ایک دو مرتبہ ڈاکٹر سے بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے۔

بلڈ پریشر چیک کرانے کا صحیح وقت

چونکہ گھبراہٹ، پریشانی اور غصے کی حالت میں یا جسمانی مشقت کے دوران یا فوراً بعد کسی بھی صحت مند شخص کا بلڈ پریشر نارمل سے زیادہ ہو سکتا ہے اس لیے

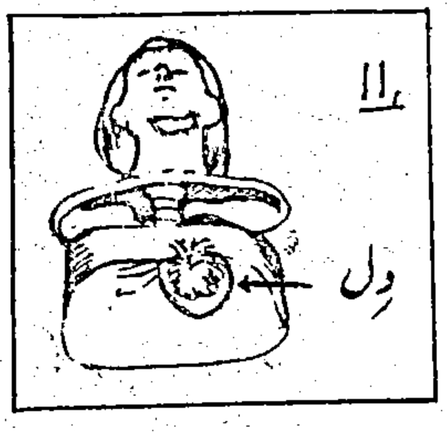
ضروری ہے کہ بلڈ پریشر اس وقت معلوم کیا جائے جب آدمی ذہنی اور جسمانی دونوں لحاظ سے پُرسکون ہو۔

❁

HEART

دِل

1. انسان کا دِل سینے میں دونوں پھیپھڑوں کے درمیان کسی قدر بائیں جانب چوتھی، پانچویں اور چھٹی پسلی کے نیچے قدرت نے بہت ہی محفوظ طریقے سے رکھا ہے۔



دیکھئے تصویر 11

2. خون دل سے نکل کر تمام جسم کا دورہ کرتا ہے اور پھر دل میں واپس آجاتا ہے۔ یہ خون انسان کے جسم میں سات میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سفر کرتا ہے۔
3. دِل کے چار حصے ہوتے ہیں۔ مردوں میں دِل کا وزن آٹھ سے بارہ اونس تک ہوتا ہے جب کہ عورتوں میں دِل کا وزن آٹھ سے دس اونس تک ہوتا ہے۔
4. دل چوبیس گھنٹوں میں چھیاسی ہزار سے ایک لاکھ بیاسی ہزار مرتبہ تک دھڑکتا ہے۔ یعنی پمپ کرتا ہے (پھیلتا اور سکڑتا ہے)
5. انسان کا دل چوبیس گھنٹوں میں اڑسٹھ ہزار میل لمبی نسوں، نالیوں اور شریانوں

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

میں جو خون پمپ کرتا ہے۔ پمپنگ کی یہ قوت اِتنی ہے کہ اس سے چار ہزار گیلن کا ایک ٹینک بھرا جا سکتا ہے۔

6. اِنسان کی 45 سالہ زندگی میں اس کا دِل تقریباً تین لاکھ ٹن خون پمپ کر چکا ہوتا ہے۔

7. انسان کی نارمل زندگی میں دل تین بلین مرتبہ دھڑکتا یعنی پمپ کرتا ہے۔

8. سگریٹ کا دھواں شریانوں میں آکسیجن کی گردش کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے دِل کو پوری طرح آکسیجن نہیں ملتی اور دِل کمزور پڑ جاتا ہے۔

سگریٹ کے دھوئیں کے ساتھ جو نکوٹین جسم میں داخل ہوتی ہے وہ خون کی نالیوں کو تنگ اور سخت کر دیتی ہے۔ دِل کی شریانیں سکڑتی ہیں اور دل کمزور کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

9. اِنسان چھینکنے کے بعد الحمدُ للّٰہ کیوں کہتا ہے؛ کیونکہ چھینک آنے کے درمیان دل کی حرکت رُک جاتی ہے اور چھینک کے فوری بعد دِل کی حرکت دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ اس لیے الحمدُ للّٰہ کہا جاتا ہے۔ کہ اے پروردگار تُو نے میرے دِل کی حرکت دوبارہ جاری کر کے مجھے نئی زندگی بخشی ہے۔

ANGAINA
انجائنا

وجع القلب یعنی دِل کا درد

یہ درد عموماً جسمانی کام کرتے وقت ہوتا ہے۔ کیونکہ جسمانی کام کے وقت سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور دِل کی دھڑکن بھی تیز ہو جاتی ہے۔ دل تیزی کے ساتھ دھڑک کر یعنی پمپ کر کے آکسیجن سے لبریز خون جسم کے تمام حصّوں کو فراہم کرتا ہے۔ اگر آدمی کے خون کی شریانوں میں کوئی خرابی ہو جس کی وجہ سے دِل میں پمپ کرنے کے لیے مقدار کے مطابق خون نہ پہنچے تو انجائنا کا درد واقع ہوتا ہے۔

چونکہ جسمانی کام کے وقت انجائنا کی شکایت ہوتی ہے۔ اس لیے کام کے دباؤ سے واقع ہونے والے سینے میں درد کا نام انجائنا ہے۔

عام طور پر انجائنا کا درد سیڑھیاں چڑھتے ہوئے یعنی نیچے سے اُوپر کی طرف جاتے ہوئے، سردیوں میں تیز تیز پیدل چلتے ہوئے، وزنی چیز اُٹھاتے ہوئے، جنسی لذّت کے دوران، مرغن غذا کھانے کے فوراً بعد۔ اس کے علاوہ انجائنا کا درد جذباتی دباؤ، فکر، پریشانی اور کسی طرح کے ہیجان سے بھی ہو سکتا ہے۔

انجائنا

یہ نہ تو دِل کے دورے کا نام ہے اور نہ ہی دل کا مرض ہے۔ لیکن یہ دل کے مرض کی پہلی علامت ہے۔ یہ مرض مختصر مدت کی ہو، یا طویل مدت سے دل کے دَورے کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے ایسے مریض کو محتاط رہنا چاہیے۔

احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے آدمی خود کو اس مرض سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگر دِل کا مریض ہے تو خود کو آئندہ خطرناک صورتِ حال سے بچانے کی کوشش کر سکتا ہے۔

انجائنا کے مریض کو نائیٹروگلیسرین کی گولیاں ہر وقت اپنے پاس رکھنی چاہئیں اور درد اُٹھنے کی صورت میں ایک گولی ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق اپنی زبان کے نیچے رکھ لینی چاہیے اور ہر قسم کی جسمانی حرکت، کام کاج، چلنا پھرنا بند کر کے آرام کرنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔ اگر طبیعت پندرہ منٹ تک بحال نہ ہو یا درد رفع نہ ہو تو علامت ہے کہ یہ انجائنا کا درد نہیں بلکہ دَورۂ قلب کا درد ہو سکتا ہے۔ کیونکہ انجائنا کا درد آرام کرنے سے فوری طور پر کم ہو جاتا ہے۔ جب کہ دورہ قلب کا درد آرام کرنے سے کم نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں مریض کی طرف توجہ دیں اور ڈاکٹر کی طرف رجوع کریں۔

❀

HEART ATTACK

دِل کا دَورہ

دِل کا دَورہ پڑنے کے تین مختلف انداز

1. عام طور پر انجائنا کا مرض دِل کے دورے کا باعث ہوتا ہے۔
2. دل کا دَورہ ایسے شخص کو بھی ہو سکتا ہے جس کو انجائنا کی شکایت نہ ہو۔ ایسی صورت میں سینے میں درد زیادہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک رہتا ہے۔
3. بعض صورتوں میں دِل کا دورہ بغیر کسی درد یا تکلیف کے بھی پڑ سکتا ہے۔

اچانک پیش آنے سے اسے دِل کا خاموش دورہ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

دِل کے امراض عام طور پر دِل کی شریانوں کے سکڑ جانے اور ان میں خون کی گردش کا راستہ بند ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ خون کی گردش میں رکاوٹ چکنے مادے کے جمع ہو جانے کی وجہ سے پڑتی ہے۔ جن میں کولسٹرول کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

دِل کے دَورے کے وقت سینے میں شدید درد ہوتا ہے جو گردن، بازو اور پیٹ تک بڑھ سکتا ہے۔ متلی اور قے بھی ہو سکتی ہے۔ پسینہ کثرت سے آتا ہے۔ کھانسی بھی ہو سکتی ہے۔ دِل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے اور آدمی پر بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

دِل کے دَورے کی علامتیں

1. تھکاوٹ اور غیر ضروری طور پر سانس کا پھڑھنا، رات کو سوتے وقت اچانک سانس رُکتا محسوس ہونا اور اُٹھ کر بیٹھنے سے آفاقہ ہوتا ہے۔
2. درد کا بائیں طرف کے کندھے، بازو اور گردن کی طرف محسوس ہونا۔
3. سینے کے درمیان بائیں طرف دِل کی جانب درد کا ہونا۔
4. رات کو اُٹھ کر پیشاب کرنا۔
5. سر میں درد کا ہونا، کھانسی کا ہونا اور تھوک کم نگلنا۔
6. ٹھنڈے پسینے آنا اور جسم سے طاقت کا زائل ہونا۔
7. سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا۔
8. چہرے کی رنگت کا تبدیل ہونا۔

یاد رکھیں، دِل کے دَورے میں ابتدائی چند منٹ بڑے فیصلہ کن

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہوتے ہیں۔

فوری امداد

مریض کے کپڑے فوراً ڈھیلے کر دیں۔ کوئی بیلٹ باندھی ہو تو کھول دیں، کوٹ وغیرہ پہنا ہو تو اس کے بٹن بھی کھول دیں۔ ایسے مریض کو کھانے پینے کی کوئی چیز نہیں دینی چاہیے۔ مریض کو فوراً سیدھا زمین، دری یا قالین پر لٹائیے اور نزدیکی ڈاکٹر کو بلائیں۔ خود نبض محسوس کریں۔ اگر نبض بالکل غائب ہو تو سینے پر ہاتھ رکھ کر معلوم کریں، دل حرکت کر رہا ہے یا نہیں۔ اگر دورانِ خون کے ذریعے دماغ تک آکسیجن نہ پہنچے تو مصنوعی تنفس کا عمل بیکار ہو جاتا ہے اور جب دل بھی اپنا کام چھوڑ دے تو سینہ دبانے کا عمل اور منہ در منہ تنفس دونوں عمل کرنے ہوتے ہیں۔

نوٹ: دل کی حرکت جاری ہو تو سینہ دبانے کا عمل نہیں کرنا چاہیے۔ یاد رکھیں یہ عمل صرف دل کی حرکت بند ہونے پر کیا جاتا ہے۔ نیز یہ عمل صرف میز یا زمین پر کیا جاتا ہے۔ چارپائی، سپرنگوں والے بیڈ اور میٹرس وغیرہ پر قطعاً نہیں کرنا چاہیے۔

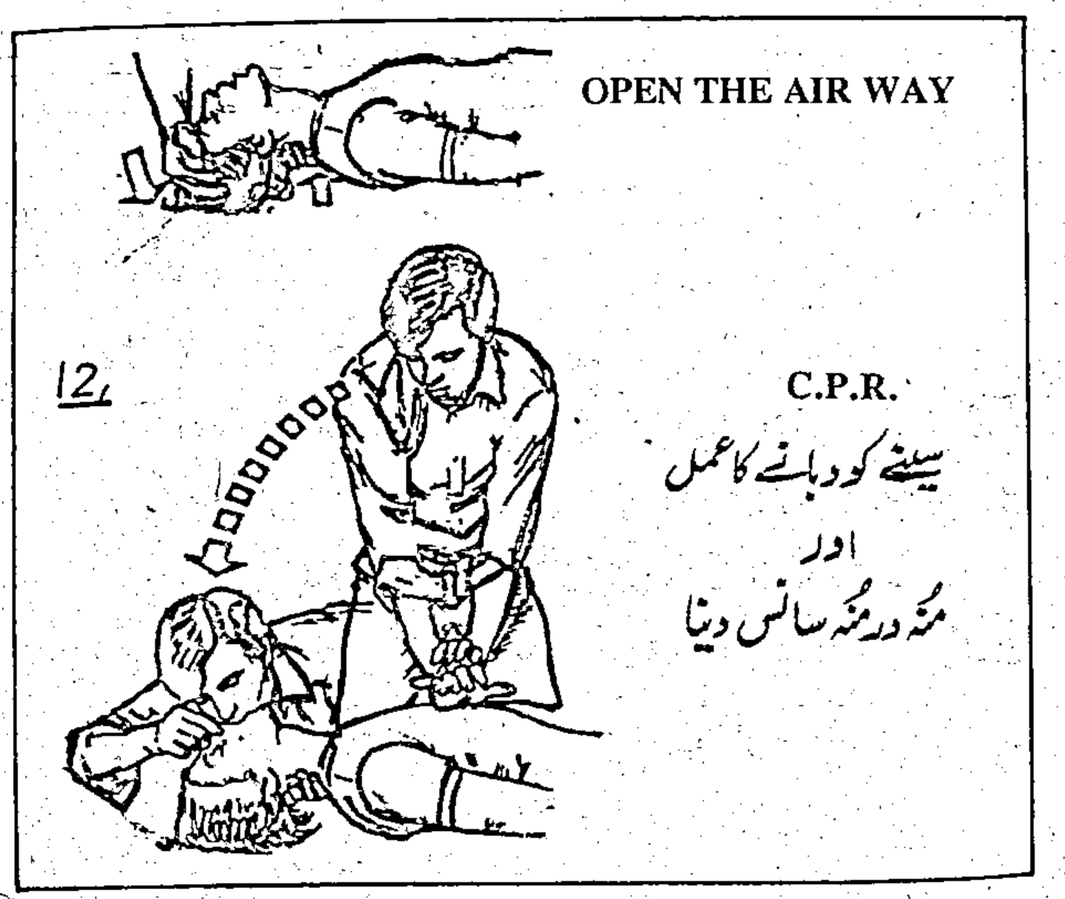
C.P.R. CARDIO PULMONARY RESUTATION

دل کی حرکت کو مصنوعی طریقے سے چلانے کے عمل کو (سی۔پی۔آر) کہتے ہیں۔ اگر مریض بیہوش ہو اور دل کی حرکت بھی بند ہو گئی ہو تو Chest Compression سینے سے دبا کر دل کی حرکت جاری کرنا اور منہ در منہ سانس دینا دونوں عمل کرنے ہوتے ہیں۔ ایسا کرنے سے دل کا فعل بحال ہو جاتا ہے۔

طریقہ نمبر 1: اگر مریض کے پاس ایک آدمی ہو، تو لیٹے ہوئے مریض کے نزدیک خود گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ایک ہاتھ کی ہتھیلی کے نچلے حصے کو سینے پر پسلیوں کے درمیان میں پسلیاں شروع ہونے کی جگہ سے ڈیڑھ انچ اوپر یعنی دل کی جگہ پر رکھ کر سیدھا نیچے دبائیں اور چھوڑیں۔ اپنے بازو سیدھے رکھیں اور پندرہ مرتبہ ایک ایک سیکنڈ کے وقفہ میں دبائیں، چھوڑیں اور پھر دو مرتبہ منہ در منہ سانس دیں۔ (دیکھئے تصویر 12)

پھر مریض کی گردن پر ہنسلی کے اوپر شریان کی حرکت چیک کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ دل نے اپنا کام شروع کر دیا ہے یا نہیں اور یہ عمل دہراتے رہیں۔ یہاں تک کہ سانس جاری ہو کر مریض ہوش میں آجائے۔ یا آپ کا بلایا ہوا ڈاکٹر پہنچ جائے۔

طریقہ نمبر 2: اگر مریض کے پاس دو آدمی موجود ہوں تو ایک آدمی تصویر 12 کی طرح مریض کے سینے کو دبانے کا عمل کرے گا اور دوسرا آدمی منہ در منہ سانس دے گا۔



محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اور اس کی نبض اور سانس چیک کرے گا۔ یعنی ایک آدمی سیکنڈ سیکنڈ کے وقفے سے پانچ دفعہ سینہ دبانے کے عمل کے بعد دوسرا آدمی پورے زور کے ساتھ ایک دفعہ منہ در منہ سانس دے گا اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں تاوقتیکہ مریض کا سانس جاری ہو جائے یا ڈاکٹر پہنچ جائے۔

نوٹ: اگر ڈاکٹر نزدیک نہیں ہے تو آپ فوراً ایمبولنس یا کسی گاڑی میں مریض کو ہسپتال لے جانے کا بندوبست کریں اور اگر مریض کی حالت نازک ہو تو آپ اُسے راستے میں بھی منہ در منہ سانس دینے اور سینہ دبانے کا عمل کرتے رہیں اور ہنسلی سے اُوپر سے شریان کی حرکت بار بار چیک کرتے رہیں کہ نبض جاری ہوئی ہے یا نہیں۔

☆ اللہ تعالیٰ کی بخشی ہوئی عقل اور اس تعلیم کے عمل سے اب تک دُنیا میں لاکھوں انسانوں کی جانیں بچائی جا چکی ہیں۔

دِل کے دورے کی وجوہات

1. ہائی بلڈ پریشر
2. انجائنا کا مرض
3. دِل کی شریانوں کا کمزور پڑ جانا
4. مرغن اور غیر متوازن غذا کا استعمال جو کہ کولسٹرول اور دوسرے چکنے مادے پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر مُرغی، پرندوں اور گائے، بھینس کے گوشت میں جو پیلے رنگ کی چربی ہوتی ہے سخت مضر ہے۔
5. ورزش سے اجتناب بھی دل کے دورے کے لیے راہ ہموار کرتا ہے خاص طور پر اُن کو جو مرغن غذا تو کھاتے ہیں لیکن ورزش یا دوڑ دھوپ کا کام نہیں کرتے۔

6. جلد بازی، کام کی زیادتی، ذہنی دباؤ اور فکر بھی دِل کے دورے کا باعث بن سکتے ہیں۔

نوٹ: دل کے وہ مریض جن کو ہارٹ اٹیک کے نتیجے میں دِل کے پٹھوں کو خاصہ نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے ان کی زبان گہرے جامنی رنگ کی ہوتی ہے اور زبان کے اُوپر خون کے جمے ہوئے داغ دکھائی دیتے ہیں۔

دِل کے مریض کیلئے حفاظتی تدابیر

اب ایسا کوئی مرض نہیں جس کا علاج نہ ہو۔
اگر مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر لیا جائے تو انشاء اللہ دل کا دورہ یا دل کے مرض کا کبھی شکار نہ ہوں گے۔

1. بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھیں
2. سگریٹ نوشی نہ کریں۔
3. متوازن غذا کھائیں۔
4. مرغن غذا چکنائی اور کولسٹرول میں اضافہ کرنے والی نہ کھائیں۔
5. جن اشیاء میں معدنیات پائی جاتی ہیں، ان کا استعمال کثرت سے کریں۔ مثلاً تازہ سبزیاں، پھل، خشک میوے، گوشت، مچھلی اور مچھلی کا تیل۔
6. صبح کو ورزش اور سیر پابندی سے کریں۔ کیونکہ ورزش بیماریوں کے خلاف بہترین دفاعی تدبیر ہے۔
7. دِل کے مریض کے لیے آملے کا مربّہ اور انناس بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ گاجر کا مربّہ، انیچی اور سیب بھی فائدہ مند ہیں۔

گڑھل کا پھول گلاب کے پھول جتنا بڑا لیکن اندر سے پتیوں سے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سے خالی پیالے نما گہرے سُرخ رنگ کا سبز لمبی ڈنڈی پر لگا ہوتا ہے۔ باغیچوں اور بنگلوں میں عام لگایا جاتا ہے۔ گڑھل کے چار عدد پھول کی سُرخ پتیاں تازہ توڑ کر عصر یا مغرب کے وقت شیشے کے گلاس میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ صبح کے وقت حسبِ منشا چینی ملا کر مسل دیں، رنگت سُرخ ہو جائے گی۔ شربت تیار ہے پن چھان کر صبح کو پینے سے رُوح کو تقویت دیتا ہے۔ دل کی شریانوں کے لیے فائدہ مند، قوتِ باہ اور دِل کو تقویت دینے کے لیے لاجواب چیز ہے۔

نیز گڑھل کے پھولوں کا شربت تیار کر کے پینا یا گڑھل کی گل قند بنا کر کھانا بھی بہت مفید ہے۔

نوٹ: دل کے مریض کو اپنے ساتھ مناسب ادویات اپنے معالج کی بتلائی ہوئی رکھنی چاہئیں۔ تاکہ بوقتِ ضرورت کام آسکیں اور ڈاکٹر کے مشورے پر پورا پورا عمل کرنا چاہیے۔

بلڈ پریشر اور دل کے مریض سے ایسی باتوں سے گریز کریں۔ جس کو وہ پسند نہ کرتا ہو۔ افسوسناک واقعات اور ایسی کوئی داستان نہیں سُنانی چاہیے جس سے مریض کو صدمہ پہنچے۔ مریض کی دِل جوئی کرنا اور حوصلہ تسلی دینا ہر مریض کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کے ارادے مضبوط ہوں تو آپ کی کوششیں کبھی رائیگاں نہیں جا سکتیں۔

DIABETIC COMA AND INSULIN REACTION

شوگر (ذیابیطس) کا مرض اور انسولین کا ردِّ عمل

اس مرض کی وجہ ایک غدود ہے۔ جسے پینکریاز کہتے ہیں، کے فعل میں خلل پڑ جاتا ہے۔ یہ انزائموں کے علاوہ ایک ہارمون انسولین بھی پیدا کرتا ہے۔ انسولین گلوز کو خون سے نکالنے اور گلائی کوجن میں تبدیل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کی کمی سے مریض کو ذیابیطس (شکر) ہو جاتی ہے۔ جس سے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے اور شوگر پیشاب کے ذریعے خارج ہونے لگتی ہے۔ خون میں گلوکوز کی نارمل مقدار 80 فی صد یعنی 120 ملی گرام رہتی ہے جب یہ لیول زیادہ کم ہونے لگے تو انزائم گلوکو جن جگر کے اندر سے گلائی کوجن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے خون میں پھینک دیتا ہے۔

اگر مقدار بہت زیادہ ہو جائے۔ یعنی 80 فی صد سے بڑھ جائے جیسا کہ انسولین کی کمی سے ہو سکتا ہے۔ تو پھر گُردے فالتو گلوکوز کو پیشاب میں خارج کرنے لگتے ہیں۔

اگر کوئی شخص بلا وجہ گھبرا جاتا ہو۔ حواس باختہ ہو جاتا ہو، یا اس پر بیہوشی طاری ہو جاتی ہو، تو ہو سکتا ہے کہ وہ شوگر کا مریض ہو اور اس کو Insulin Reaction انسولین ری ایکشن ہو رہا ہے یا اُسے شوگر کی زیادتی ہو رہی ہے۔ ان حالات میں علاج کے مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں۔ انسولین ری ایکشن مریض کے خون میں شوگر کی سطح بہت زیادہ گر جانے کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ اس کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

علامات

1. شوگر کے مریض عام طور پر بیماری کے شروع میں موٹے تازے ہوتے ہیں۔ لیکن پیشاب میں شوگر آنے سے آہستہ آہستہ دُبلے ہوجاتے ہیں۔
2. شوگر کے مریضوں کی زبان عموماً سُرخ ہوتی ہے اور اُوپر کریم کلر کی تہہ جمی ہوتی ہے۔
3. پٹھوں کا دُکھنا اور پٹھوں کا کھچاؤ معلوم ہوتا ہے۔ جسم ہر وقت تھکا تھکا سا رہتا ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے جیسے جسم میں جان نہ ہو۔
4. جسم، ٹانگوں اور پنڈلیوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ جس سے سونا بھی مشکل ہوجاتا ہے۔
5. پنڈلیوں میں چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوتی ہیں۔
6. پیشاب بار بار آتا ہے مُنہ خشک ہوجاتا ہے۔ اِدھر پانی پیا اور اُدھر مُنہ خشک ہُوا۔ بھوک زیادہ اور بے وقت بھی لگتی ہے۔
7. نظر میں کمزوری ہوسکتی ہے۔ گُردے، مثانہ اور جگر پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔
8. جلد میں خارش اور پھوڑے پھنسی کا اُبھرنا۔ زخم کا جلد ٹھیک نہ ہونا۔
9. دانتوں، مسوڑھوں میں درد اور سوجن ہونا۔
10. ہاتھ پاؤں کی اُنگلیوں کا سونا اور ٹیسیں اُٹھنا۔
11. بلڈ پریشر لو، یا ہائی ہوسکتا ہے۔
12. ہارٹ اٹیک کا بھی خطرہ ہوسکتا ہے۔
13. مریض کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے اور وہ گھبرانے لگتا ہے اسے اُونگھ آتی ہے اور جسم کانپنے لگتا ہے اور نقاہت محسوس ہوتی ہے۔
14. مرض شوگر کی علامات آہستہ آہستہ ظاہر ہوتی ہیں۔ مریض کی جلد سُرخ اور

خشک ہوجاتی ہے۔ اس پر نیند کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ اُسے سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے اور اس کی سانس سے (ایسی ٹون) نیل پالش جیسی بُو آتی ہے۔

15- مریض اگر کچی زمین پر پیشاب کرے تو پیشاب پر کچھ دیر بعد چیونٹیاں اکٹھی ہوجاتی ہیں۔

آج کل میڈیکل کی دکانوں پر ڈایا سٹک کا پیکٹ ملتا ہے جس سے آپ اپنی شوگر چیک کرسکتے ہیں۔ ڈایا سٹک پر تھوڑا سا پیشاب لگنے سے اس کی رنگت تبدیل ہوجاتی ہے اور اس کی ڈبیہ پر نشان لگے ہوتے ہیں کہ اس رنگ میں کتنے فی صد شوگر ہے۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کو اپنا خون اور پیشاب لیبارٹری سے ٹیسٹ کرانا چاہیے تاکہ ڈاکٹر کو اصلیت معلوم ہوسکے کہ شوگر کی نوعیت کیا ہے۔ چونکہ ذیابیطس کے مریضوں میں بلڈ پریشر اور دِل کی شریانوں کے سکڑنے کا مرض بھی ہوسکتا ہے جو کہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے مریضوں کو ہر تین چار ماہ کے وقفے سے اپنا بلڈ پریشر اور دِل کا چیک اَپ بھی ضرور کراتے رہنا چاہیے۔

فوری امداد

اگر مریض ہوش میں ہو اور کوئی چیز نگل سکتا یا کھا سکتا ہو، تو اُسے شکر کی قسم کی کوئی چیز مثلاً مصری، چینی، پھل کا رس یا کوئی ہلکا میٹھا مشروب دیں۔ اگر وہ کوئی چیز حلق سے نہ اُتار سکے اور مریض کی حالت میں کوئی افاقہ نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلوائیں۔ اس کی جان بچانے کے لیے فوری انسولیشن کا انجکشن لگانے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ یا اسے جلد از جلد ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں پہنچائیں۔

نوٹ: ذیابیطس کے مرض میں دِل کی شریانوں کی تکلیف کے دورے میں چھاتی یا بازو وغیرہ کے درد کی عام علامت ضروری نہیں ہوتی۔ یعنی دِل کی شریان

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کی تکلیف بغیر دورے کے بھی ہو سکتی ہے۔ اور صرف کمزوری، سانس کا پھولنا، چکر وغیرہ آنا ہی دل کی تکلیف کی علامات ہوتی ہیں۔

نوٹ: یورپ میں شوگر کے مریض خاص کر جن پر انسولین ری ایکشن ہوتا ہو اپنے مرض کے متعلق کارڈ ہر وقت جیب میں رکھتے ہیں تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں کارڈ سے مرض کی نوعیت معلوم ہو سکے اور ڈاکٹر اسی لحاظ سے جلد علاج کر سکے۔

احتیاطی تدابیر

1. شوگر جان لیوا بیماری نہیں ہے۔ تھوڑی سی توجہ اور اچھے معالج کے مشورے سے اس بیماری سے چھٹکارا ہو سکتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا علاج غذا کا پرہیز، ہلکی پھلکی ورزش اور پیدل چلنے سے مریض خود بخود ہی اتنے کنٹرول میں رہتا ہے کہ اسے کسی دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔
2. اس مرض میں موٹاپے کا بھی بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے جسم کی مناسب دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ اپنے جسم اور وزن کو ضرورت سے زیادہ بڑھنے نہیں دینا چاہیے۔ اپنا وزن عمر اور قد کے مطابق رکھنا چاہیے۔ بڑھنے کی صورت میں فوراً کنٹرول کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ چینی، مٹھائی وغیرہ اور کاربو ہائیڈریٹ والی خوراک اور سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کرنا ضروری ہے۔
3. نشاستے والی تمام اشیاء کھانی بند کر دینی چاہئیں۔ چاولوں میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے۔ چاول قطعاً نہیں کھانے چاہئیں۔ چپاتی کم از کم کھانی چاہیے۔ اپنا پیٹ سبزیوں، سلاد اور بغیر گھی کے بھنا ہوا گوشت ٹماٹر اور فروٹ وغیرہ سے بھر لینا چاہیے۔ مچھلی، مرغی اور گوشت کا سوپ بھی استعمال کرنا بہت مفید ہے۔

4. کریلے، بیسن، چنے، چنے کی دال اور جامن کا پھل اس میں بڑے مفید ہیں۔
5. انسانی جسم تمام غذاؤں سے گلوکوز بنا سکتا ہے اس لیے ضروری ہوتا ہے کہ غذا میں کمی کی جائے اور اتنی غذا کھائی جائے جتنی جسم آسانی سے سنبھال سکے یعنی ایک دم پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے۔ بلکہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ غذا تھوڑے تھوڑے وقفے سے کھائی جائے اور یہ وقفہ تین سے چار گھنٹے کا ہونا چاہیے۔

نیز زیادہ میٹھے پھل جیسے آم، کیلا، انگور، گنا اور گنے کے رس وغیرہ سے گریز کرنا چاہیے۔ کیونکہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔

اگر جسم پر چوٹ، زخم یا ورم وغیرہ ہو جائے تو اس کا فوری علاج کرائیں۔

HABIT FORMING DURGS

منشیات

منشیات میں وہ تمام ادویات شامل ہیں جو کہ استعمال کرنے پر نشہ پیدا کر سکیں۔ ایسی ادویات میں عادت پیدا کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ ان ادویات کا استعمال ہمارے ملک میں دن بدن بڑھ رہا ہے۔ ایسی ادویات میں شراب چرس، گانجا، افیون، مارفیا، کوکین اور ہیروئن وغیرہ شامل ہیں۔ تمباکو اور چائے میں اگرچہ نشہ نہیں، لیکن عموماً ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔ افیون میں سے کئی اجزاء نکالے جا سکتے ہیں۔ یہ سب نشہ پیدا کرنے کی خاصیت رکھتے ہیں اور ان سب کی عادت پڑ جاتی ہے۔ افیون ایک ایسی دوائی ہے جو کہ شدید ترین دردوں میں مریض کے لیے رحمت بن جاتی ہے۔ مگر افسوس کہ اس کا بھی غلط

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

استعمال شروع ہو چکا ہے۔

نشہ آور ادویات کی ایک بڑی خاصیت یہ ہے کہ ان کی عادت چھڑانے سے نہیں چھوٹتی۔ اگر زبردستی چھڑایا جائے تو نشہ کرنے والا اچھا خاصا مریض بن جاتا ہے اور اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نشہ آور ادویات کے بے شمار نقصانات ہیں:

1. نشہ آور ادویات کی عادت پڑ جاتی ہے اور نہ ملنے پر تکلیف ہوتی ہے۔
2. نشہ کرنے والا صحیح سوچنے اور بھاری کام کرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔
3. نشہ کرنے والا خیالی دنیا میں بسنے لگتا ہے اور عملی کام سے گھبراتا ہے۔
4. نشہ کرنے والا اپنے بیوی بچوں کا پیٹ پالنے کی زیادہ فکر نہیں کرتا، یا غلط راستے اپناتا ہے۔
5. نشہ کرنے والے کا چال چلن ٹھیک نہیں رہتا۔
6. نشہ کرنے والا نشہ حاصل کرنے کے لیے کسی جرم سے دریغ نہیں کرتا۔
7. نشہ کرنے والے کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ جگر، معدہ، اعصاب خاص کر متاثر ہوتے ہیں اور جگر کی خرابی کا اثر تمام جسم پر پڑتا ہے۔
8. نشہ کرنے والے کی عمر زیادہ لمبی نہیں ہوتی۔
9. منشیات کے عادی افراد کو عام لوگوں کے مقابلے میں چار سے چھ گنا زیادہ ادویات کی ضرورت ہوتی ہے۔
10. منشیات کے عادی کو مایوسی اور بے بسی چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے اور ان کا کوئی غمگسار نہیں رہتا اور مستقبل تاریک ہو جاتا ہے۔
11. انہی تمام وجوہات کی بنا پر نشے کو اسلام میں منع کیا گیا ہے مگر اسلام کے بنیادی اور سنہری اصولوں سے روگردانی آج ہمیں اس مقام پر لے آئی ہے کہ ہماری قوم میں ہر قسم کا نشہ کرنے والوں کی تعداد دن بدن بڑھتی جا رہی ہے۔ ان لوگوں میں نوجوانوں کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

ذہنی پریشانیاں، گھریلو مصائب، معاشی مشکلات، ان تمام کا حل ہمارے نوجوانوں کو ان منشیات کی طرف ہی نظر آتا ہے۔ کاش وہ اپنی اس روش کو ترک کر کے اسلام کے اصولوں کو اپنا لیں تو انہیں ہر قسم کا سکون میسّر آ جائے گا۔

12. اس کے علاوہ معاشرے میں بڑوں کے قول اور فعل میں فرق، الزام تراشی، دل شکنی، ناانصافی، بے جا ظلم و تشدد سے احساسِ کمتری میں مبتلا ہو کر انسان کا دماغ ماؤف ہو جاتا ہے اور پھر حالات اور واقعات سے دل برداشتہ ہو کر منشیات کا سہارا لیتے ہیں اور کچھ نوجوان دولت کی فراوانی کی وجہ سے شوقیہ بھی منشیات کے عادی بن جاتے ہیں۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو ایسے حالات سے ہم کنار ہونے سے بچائیں۔

یاد رکھیں کہ

1. منشیات کے عادی کسی حد تک شکستہ دل اور شکستہ ذہن ہوتے ہیں۔ ان کو نفرت یا سختی سے نہیں، بلکہ اعتماد میں لے کر پیار، محبت، خلوص اور شفقت سے سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
2. اسے نفسیاتی طور پر پُرخلوص طریقے سے منشیات کے مضر اثرات سے آگاہ کر کے متنفر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
3. اسے ایسا دلچسپ ماحول میسّر کریں کہ اسکا اپنے پسندیدہ کھیلوں، کام کاج اور مطالعہ وغیرہ میں مصروف ہو کر ذہن بٹ جائے اور وہ خیالی دنیا سے نکل کر عملی دنیا میں داخل ہو کر ایک اچھا انسان بن سکے۔
4. اسے منشیات کے عادی لوگوں سے ملنے جلنے کے لیے موقع نہ دیں۔ اس سلسلے میں سخت نگرانی رکھنا ضروری ہے۔
5. منشیات کے مریض کو اچھی خوراک، وقت پر دوا، وقت پر سونا اور معالج کی ہدایت

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پر سختی سے عمل کرنا ضروری ہے۔

6. منشیات کے مریض کو راہِ راست پر لانا، انسان دوستی، اخلاق اور خداوند کریم کی خوشنودی حاصل کرنا ہے۔

الکحل، شراب نوشی

شراب نوشی کی عادت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ شراب نوشی کے تقریباً چند منٹ کے بعد نشہ ہونا شروع ہوتا ہے۔ چکر آنے لگتے ہیں۔ جسم میں سنسنی سے محسوس ہونے لگتی ہے۔ اگر نشہ جلدی ہو جائے تو معدے میں خراش ہونے کی وجہ سے اُلٹیاں آنے لگتی ہیں اور شرابی نیم بے ہوشی کی حالت میں پہنچ جاتا ہے ایسی حالت میں شرابی اپنے آپ کو ہوا میں اُڑتا محسوس کرتا ہے۔ اس کا نشہ تقریباً بارہ گھنٹے کے بعد اُترتا ہے۔ کثرتِ شراب نوشی سے بھوک ماری جاتی ہے۔ معدے میں ورم ہو جاتا ہے، جگر خراب ہو جاتا ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ اس کی عادت چھڑانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ مریض جب تک اپنی قوتِ ارادی کو بروئے کار نہ لائے، کامیابی ناممکن ہوتی ہے۔ شراب کا نشہ باز بننے کے لیے سالہا سال درکار ہوتے ہیں۔ اسے فوراً چھوڑا جا سکتا ہے۔ متواتر پیتے رہنے اور نہ چھوڑنے کی صورت میں آخر کار انجام جسم پر رعشہ طاری ہو جانا، فالج ہونا اور ہارٹ اٹیک تک ہو جاتا ہے۔

الکحل دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک ایتھائل اور دوسری میتھائل۔ اگر غلطی سے میتھائل پی لی جائے تو پینے والے کی بینائی فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ جگر خراب ہو جاتا ہے اور یرقان تک ہو جاتا ہے۔

دیہی علاقوں میں دیسی شراب کشید کی جاتی ہے۔ یہ سخت مضر ہوتی ہے۔ اگر کشید کرتے ہی گرم گرم پی لی جائے تو فوراً موت واقع ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اس کی (گریسے وٹی) کا کوئی حساب نہیں ہوتا۔ اس لیے نقصان زیادہ دیتی ہے

پہلے معدے میں سوزش پھر جگر کی خرابی اور بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہے۔

مارفین

اس کا اثر عموماً جلدی ٹیکہ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ مگر جلد ہی زیادہ نشہ حاصل کرنے کے لیے اسے جسم میں وید کے خون میں ٹیکہ سے داخل کرنا شروع کر دیا جاتا ہے۔ جلد کے اُوپر ٹیکہ کے نشانات، پھولی ہوئی سخت وریدیں اور آنکھ کے ڈیلے کا باریک ہونا، یہ سب مارفین کے نشے کی علامات ہیں۔

مارفین کا انجیکشن جسم میں داخل ہوتے ہی نشہ باز اپنے آپ کو چاق و چوبند اور فضاؤں میں اُڑتا ہوا محسوس کرتا ہے اور اس طرح وہ مارفین کی مقدار بڑھاتا جاتا ہے اور اس کے اثر سے ذہنی طور پر مفلوج ہوتا چلا جاتا ہے اور نتیجہ یہ ہوتا، کہ وہ سڑکوں پر، سرِ راہ یا گندی نالیوں میں گرا پڑا رہتا ہے۔ اس نشہ کے عادی بستر پر سوتے وقت بھی سگریٹ پیتے ہیں اور اسی حالت میں سو جاتے ہیں۔ سگریٹ سے بستر میں آگ لگ جائے تو ان میں سے بعض سوتے میں ہی جل کر بھسم ہو جاتے ہیں۔

ہیروئن

اس کے عادیوں میں زیادہ تعداد نوجوانوں کی ہے۔ اس کی عادت بہت جلد پڑ جاتی ہے۔ یہ بہت جلد اثر کرتی ہے اور اس کے اثرات بہت جلد اُتر جاتے ہیں۔ زیادہ تر عادیوں کا علاج ممکن نہیں ہوتا۔ اس کو یک دم چھوڑنے سے بہت خطرناک علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ جسم کے عضلات یکدم مڑ جاتے ہیں، جس سے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ پیٹ میں اینٹھن ہونے لگتی ہے۔ متلی ہوتی ہے۔ سانس رکنے لگتا ہے۔ تمام جسم پر کپکپی طاری ہو جاتی ہے۔ مایوسی کی انتہا ہو جاتی ہے اور عموماً ایسی حالت میں انسان خودکشی کر لیتا ہے یا کر لینا چاہتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہیروئن کا نشہ بڑے بڑے دیوہیکل انسانوں پہ فوری طور پہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اور ان کی صحت اور جسمانی حالت دِن بدن کمزور ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس کے اثر سے انسان سِسک سِسک کر دم توڑ سکتا ہے۔ ہیروئن نہ پینے کی وجہ سے اس کا چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے اور آخر کار گر پڑتا ہے اور نشہ حاصل کرنے کے لیے بھیک مانگنا، کوئی بھی ذلیل سے ذلیل کام کرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ اس کی زیادہ مقدار جسم میں جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ ہیروئن کا نشہ کرنے والا اگر خود تہیہ کر کے کہ اسے چھوڑنا چاہتا ہے تو اسے ہیروئن کی مقدار روزانہ کم کرتے جانا چاہیے اور ساتھ ہی اچھے تجربہ کار ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا لینی چاہیے اور اس کے لواحقین کو اس پر کڑی نظر رکھنا چاہیے۔

کوکین

اس کے عادی اس کے پاؤڈر کو پان میں ملا کر کھاتے ہیں۔ یا سیدھے خون میں ٹیکہ لگا کر داخل کرتے ہیں۔ یہ انسانی حرکات کو تیز کر دیتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی علامت جسم میں سنسنی اور جلد کے نیچے کیڑوں (چیونٹیوں) کی حرکت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے عادی اس کے ساتھ ساتھ ہیروئن کا نشہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے جسمانی اثرات میں بھوک کا مر مٹ جانا، عضلات کا کمزور ہو جانا متلی آنا، راتوں کو نیند نہ آنا اور دورے پڑنا ہے۔

حشیش۔ چرس

اس کے عادی افراد میں بھی زیادہ تر نوجوان اور ادھیڑ عمر کے لوگ شامل ہیں۔ پہلے اس کا عادی نشے سے "تیزی" محسوس کرتا ہے اور اس کے بعد خماری چھا جاتی ہے۔ خیالی تصورات اس کے ذہن کو گھیر لیتے ہیں۔ جلد سُرخ ہو جاتی ہے نبض تیز ہو جاتی ہے اور آنکھ کا ڈیلا پھیل جاتا ہے۔ نظر کمزور، کھانسی، بلغم اور دمے

کا باعث بنتی ہے۔ تھوڑی سی قوتِ ارادی سے اسے چھوڑا جا سکتا ہے اور اس کے چھوڑنے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

خواب آور گولیاں

اِن کی عادت زیادہ تر درمیانی عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ شروع میں رات کو سوتے وقت ایک گولی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر بعد ازاں یہ سوچتے ہوئے کہ شاید یہ ذہنی تناؤ کو دُور کرتی ہیں، دن میں بھی ان کا استعمال شروع کر دیا جاتا ہے۔ جلد ہی ان میں عادی لوگوں کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں، عضلات میں غیر ارادی حرکات، دماغ کی غیر حاضری، فیصلہ کرنے میں دشواری، جذبات کا بے قابو ہونا، زبان کا لڑکھڑانا اور انگلیوں میں کپکپاہٹ وغیرہ شامل ہیں۔ اگر گولیوں کا استعمال فوری طور پر چھوڑ دیا جائے تو مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس کے ساتھ سر کا درد ہونا، راتوں کو نیند نہ آنا، اُلٹیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

نیند اور سکون پہنچانے والی ادویات کا غیر ضروری زیادہ استعمال انسان کو تباہی کی طرف لے جاتا ہے۔ تمام جسمانی اور ذہنی افعال کی کارکردگی بے حد متاثر ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ ان کی مقدار بڑھا لینے سے آخر کار انسان بالکل ناکارہ اور اعصابی مریض بن جاتا ہے۔

نوٹ: ایسی خواب آور گولیوں کی عادت ہی نہیں ڈالنی چاہیے اور اگر کبھی ضرورت پڑے تو ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہیں کھانی چاہیے اور جو شخص ان کا عادی ہو چکا ہے، اُسے چاہیے کہ بتدریج ان کی مقدار کم کرتا جائے اور تہیہ کر لے کہ اس سے جان چھڑانی ہے، تو بڑے آرام سے اس عادت کو ترک کر سکتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

فوری امداد

مثلاً افیون، مارفیا، کوکین، ہیروئن وغیرہ کی زیادہ مقدار کھا لینے سے مریض پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور مریض اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے۔ پہلے نبض تیز ہو جاتی ہے اور پھر سست ہو جاتی ہے۔ چہرہ نیلا یا پیلا پڑ جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں سکڑ جاتی ہیں۔ سانس آہستہ اور اکھڑا اکھڑا ہو جاتا ہے۔ مریض کو نیند آنے لگتی ہے۔ لیکن اُسے سونے نہیں دینا چاہیئے بلکہ اسے چلاتے پھراتے رہیں۔ مریض کو ایک دو بار قے کرائیں۔ گرم دُودھ یا قہوہ پلائیں۔ اگر اس کا سانس رُک جائے تو مُنہ در مُنہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں۔ مریض کی حالت زیادہ خراب ہونے کی صُورت میں جلد ڈاکٹر کو بلوائیں یا اسے ہسپتال پہنچائیں۔

CHOCKING

غذا کا سخت ٹکڑا، گوشت کا ٹکڑا، ہڈی یا مصنوعی دانت وغیرہ حلق میں پھنس جائے تو اسے "چوکنگ" کہتے ہیں

علامتیں

1. وہ بول نہیں سکے گا۔
2. متلی ہوتی ہے۔
3. وہ اپنا گلا پکڑے گا۔
4. پھنسی ہوئی چیز نکالنے کی کوشش کرے گا۔
5. اس کا سانس بند ہو رہا ہوگا۔
6. اس کے چہرے کی رنگت بدل جائے گی۔

فوری امداد

Four Abdominal Thurst and Four Back Flows

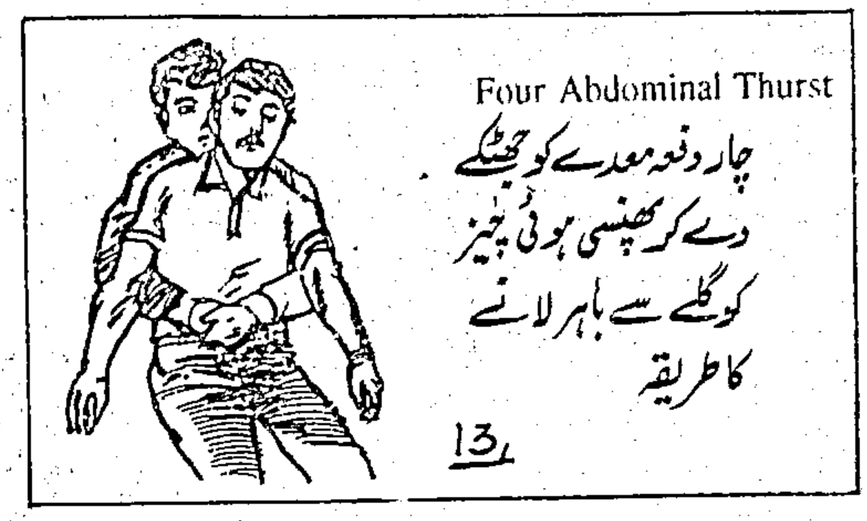
چار دفعہ معدے پر سے دباؤ دینا اور چار دفعہ کندھوں کے درمیان ہتھیلی سے آگے کی طرف جھٹکے دینا تاکہ پھنسی ہوئی چیز باہر نکل آئے۔

طریقہ نمبر ا۔ ایسے مریض کو فوراً کھڑا کر کے خود اس کے پچھلی طرف کھڑے ہو کر اپنے ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر کے انگوٹھے کی طرف سے اس کے معدے پر رکھیں اور اس پر اپنا دُوسرا ہاتھ رکھ کر اپنی طرف چار مرتبہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

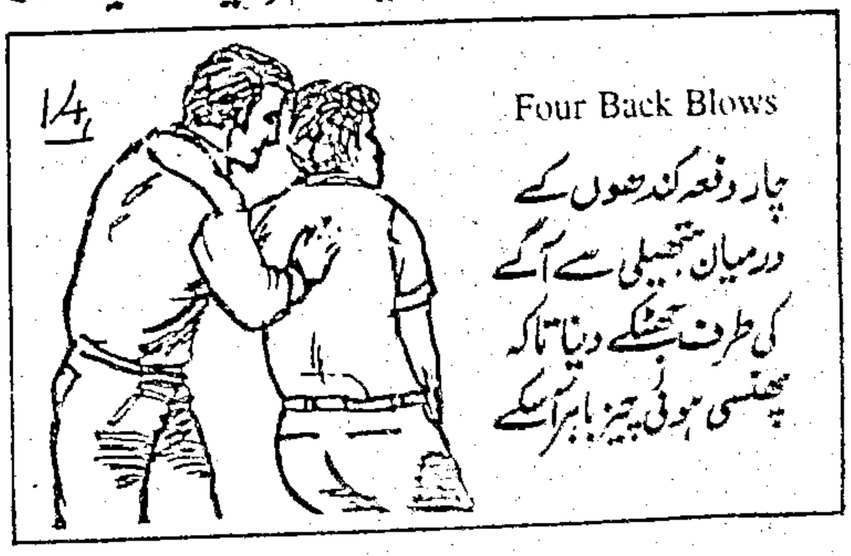
جھٹکے دیں۔ اسے Four Abdominal Thurst کہتے ہیں۔
دیکھیے تصویر نمبر 13۔



Four Abdominal Thurst
چار دفعہ معدے کو جھٹکے دے کر پھنسی ہوئی چیز کو گلے سے باہر لانے کا طریقہ

13

2 - Four Back Blows کے لیے مریض کو سہارا دے کر تھوڑا آگے کی طرف جھکائیں اور دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے مریض کی کمر کی طرف کندھوں کے درمیان آگے کی طرف زور دیتے ہوئے چار مرتبہ جھٹکے دیں اور پھر چیک کریں کہ پھنسی ہوئی چیز گلے سے نکل کر منہ میں آگئی ہے یا نہیں۔ اگر گلے سے اوپر آگئی ہے تو اسے اپنی انگلی سے نکال دیں۔ ورنہ یہی عمل دوبارہ کریں۔
اسے Four Back Blows کہتے ہیں۔ (دیکھیے تصویر 14)



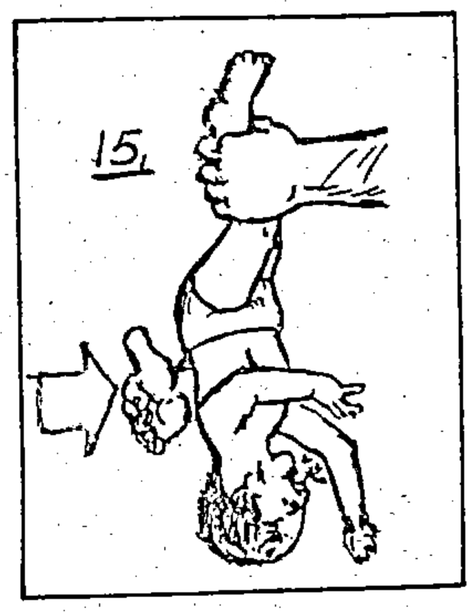
14

Four Back Blows
چار دفعہ کندھوں کے درمیان ہتھیلی سے آگے کی طرف جھٹکے دینا تاکہ پھنسی ہوئی چیز باہر آسکے

اسی طرح چار دفعہ معدے سے اور پھر چار دفعہ کندھوں کے درمیان سے جھٹکے دیں۔ تاوقتیکہ پھنسی ہوئی چیز باہر نکل جائے۔

طریقہ نمبر 2: ایسے مریض کو آپ کرسی کی ٹیک پر جھکا کر Four Back Blows کا عمل کر سکتے ہیں۔

نوٹ: اگر بچہ ہو، تو آپ بیٹھ کر بچے کو اپنی ران پر گھٹنے کے اوپر والے حصے پر پیٹ کے بل لٹا کر دونوں کندھوں کے درمیان چار دفعہ درمیانہ درجہ کے اپنی ہتھیلی سے اگلی طرف جھٹکے دیں اور پھر پھنسی ہوئی چیز دیکھ کر اپنی انگلی سے نکال دیجئے۔



15

اگر بچہ ڈیڑھ سال کی عمر تک کا ہو تو اسے پاؤں سے پکڑ کر الٹا لٹکائیں اور اس کی پشت اور گردن پر تھپکی دیں۔ چیز باہر نکل آئے گی۔

(دیکھیے تصویر نمبر 15)

نوٹ: حلق میں کوئی چھوٹی سی چیز، ہڈی کا ٹکڑا یا مچھلی کا کانٹا حلق کے اندرونی ریشوں میں پھنس جائے تو اسے چمٹی سے پکڑ کر باہر نکالیں۔ ایسا کرتے وقت زبان کو کسی چمچ وغیرہ سے دبا کر رکھیں تاکہ حلق میں پھنسی ہوئی چیز نظر آسکے۔ اس کے علاوہ پانی، کیلا، خشک روٹی یا حلوہ وغیرہ نگل کر بھی اٹکی ہوئی چیز نیچے کر سکتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

SUN STROKE
سخت گرمیوں میں لُو کا لگنا

دماغ کے نظام میں ایک حصّہ جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔ شدت حرارت کی وجہ سے اس کا نظام بگڑ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں جسم کا درجہ حرارت یکدم 106°F تک چلا جاتا ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور تنفس بند ہو کر مریض کی ہلاکت کا اندیشہ ہوتا ہے۔

وجہ گرمی کی شدت، دھوپ کی تمازت اور ہوا کا بند ہونا۔ جیسے ہمارے ملک میں جون جولائی میں ہوا کرتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ کئی لوگ راستے میں چلتے چلتے لُو لگ جانے سے گر کر بے ہوش ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات فوری طبّی امداد نہ ملنے سے اللہ کو پیارے ہو جاتے ہیں۔ اگر اُنہیں فوراً ابتدائی طبّی امداد دی جائے تو اُن میں سے اکثر کی زندگی بچالی جاتی ہے۔

علامات: 1. جسم کا سخت گرم ہو جانا۔
2. جسم کا رنگ تبدیل ہو جانا۔
3. ہونٹوں اور جسم پر خشکی کا نمودار ہونا۔
4. سر میں درد کا ہو جانا اور ٹھنڈے پسینے آنا۔
5. نبض کا سُست اور تیز ہو جانا اور یک لخت بے ہوشی ہو جانا۔

ابتدائی طبّی امداد ایسے شخص پر فوراً تازہ پانی انڈیل کر سر سے پاؤں تک کپڑوں سمیت بھگو دیں۔ گلے اور سینے کے بٹن کھول دیں۔ بیلٹ وغیرہ باندھی

ہو تو اُسے ڈھیلا کر دیں اور اس کے بعد مریض کو اُٹھا کر کسی سائے میں لے جائیں۔ اور اُسے تین سے چار گلاس پانی میں چھوٹا آدھا چمچ نمک ملا کر ہر پندرہ منٹ بعد تھوڑا تھوڑا پلانا چاہیئے اور ساتھ ہی کوئی کپڑا یا تولیہ وغیرہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر مریض کے ہاتھ، سر، پیشانی اور جسم پر پھیرنا چاہیئے۔ تاکہ آہستہ آہستہ اُس کا درجہ حرارت Temperature معمول پر آجائے۔

انسانی جسم کا درجہ حرارت 109°F تک جا سکتا ہے۔ مریض کا درجہ حرارت تھرمامیٹر سے چیک کرتے رہیں۔ اگر تھرمامیٹر دستیاب نہ ہو تو نبض کی رفتار سے مریض کی حالت کا اندازہ لگائیں اگر نبض کی رفتار 110 سے کم ہو جائے تو پھر اطمینان سے مریض کو آرام کرنے دیں۔

نمبر2: ایسے مریض کو لٹا کر پنڈلیوں کی طرف سے اُوپر رانوں کی طرف مساج کریں۔ تاکہ خون کا دباؤ نیچے سے اُوپر دِل کی طرف جائے۔ (دیکھئے تصویر 16)

16

لُو لگے ہوئے مریض کو پنڈلیوں کی طرف سے رانوں کی طرف مساج کرنے کا طریقہ

نوٹ: ایسے مریض کو فوراً زیادہ ٹھنڈا پانی نہیں پلانا چاہیئے اور نہ ہی ایک دم ایئر کنڈیشن میں لے جائیں۔ بلکہ آہستہ آہستہ اُسے ٹھنڈک پہنچانا چاہیئے۔

ٹھیک ہونے پر نشانیاں

1. جسم کا ٹمپریچر (درجہ حرارت) کم ہونا۔
2. نقاہت، سستی اور کمزوری محسوس ہونا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

3۔ جسم سے پسینے کا خارج ہونا۔

حفاظتی تدابیر

سخت دھوپ اور گرمی کے دِنوں میں خالی پیٹ سفر نہیں کرنا چاہیے۔ اگر جیب میں پیاز کا ٹکڑا کاٹ کر رکھ لیا جائے تو لُو لگنے سے کافی بچاؤ رہتا ہے۔

سخت دھوپ میں سفر کرنے سے پہلے پیاز کو خوب باریک کاٹ کر دہی، سرکہ یا کسی تُرش چیز، لیموں وغیرہ میں ملا کر کھا لینے سے Sun Stroke یعنی لُو لگنے کا خطرہ نہیں رہتا۔ زیادہ دیر سخت دھوپ میں نہ رہیں۔ محنت کا کام ہو تو سایہ دار جگہ پر کریں۔ جون، جولائی کے مہینوں میں پسینہ زیادہ آنے کی وجہ سے جسم سے نمکیات کا اخراج ہو جاتا ہے جس سے سن سٹروک کا خطرہ ہوتا ہے۔ ان دنوں میں سالٹ ٹیبلٹ استعمال کریں یا نمک پانی میں ملا کر زیادہ استعمال کریں۔ تاکہ جسم میں نمکیات کی کمی پُوری ہوتی رہے۔

❀

DROWNING

پانی میں ڈوبنے کا بیان

اگر کوئی شخص پانی میں ڈوب جائے تو اُسے پانی سے نکالنے کے بعد

نمبر 1 : فوراً چیک کریں اگر وہ بے ہوش ہو تو اُسے پہلے مُنہ در مُنہ سانس دیں۔ Four Quick Mouth to Mouth Breathing کریں۔ جیسا کہ تصویر نمبر 1 اور نمبر 2 کا طریقہ بتلایا گیا ہے۔ اس طریقہ سے اُسے ہوش میں لائیں۔

نمبر 2: اُسے سائیڈ یعنی کروٹ کے بل لٹا کر پیٹ کو دبا کر پیٹ میں داخل شدہ

پانی باہر نکالیں۔ (دیکھیے تصویر 17)

17،

سائیڈ کے بل لٹا کر پیٹ سے دبا کر پانی نکالنے کا طریقہ

نمبر 3: کسی مٹکے کو اُلٹا رکھ کر اُس شخص کو پیٹ کے بل مٹکے پر لٹا کر اُوپر سے دبائیں۔ تاکہ پیٹ میں داخل شدہ پانی باہر آجائے۔ (دیکھئے تصویر 18)

18،

مٹکے پر پیٹ کے بل لٹا کر اُوپر سے دبا کر پانی نکالنے کا طریقہ

نمبر 4: کسی ڈرم پر پیٹ کے بل لٹا کر اُسے ٹانگوں سے پکڑ کر تھوڑا آگے اور پیچھے کھینچیں جس سے ڈرم بھی آگے پیچھے ہوگا۔ اس طریقہ سے بھی اُس شخص کے اپنے ہی وزن سے پانی باہر آجائے گا۔ (دیکھئے تصویر 19 صفحہ 70)

نمبر 5: اگر ڈوبے ہوئے شخص کے پیٹ میں پانی بہت ہی زیادہ بھر گیا ہو اور وہ بے ہوش ہو تو پہلے اُس کے پیٹ سے اُوپر بتلائے ہوئے طریقوں سے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

19۔ ڈرم پر رول کر کے پیٹ سے پانی نکالنے کا طریقہ

پانی کی کچھ مقدار نکالیں اور پھر مُنہ در مُنہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں تاوقتیکہ شخص ہوش میں آجائے۔ اگر موسم سرد ہے تو جسم کو گرم کرنے اور دورانِ خون کو بحال کرنے کے لیے اس پر کمبل یا لحاف وغیرہ دیں۔ اگر مریض کی حالت زیادہ خراب ہو اور وقت پر فرسٹ ایڈ نہ ملنے کی وجہ سے ہوش میں نہ آرہا ہو تو مریض کو فوراً نزدیکی ڈاکٹر یا ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں پہنچائیں۔

❁

ELECTRIC SHOCK OF ELECTRICUTION

بجلی کا کرنٹ لگنا اور چمٹے ہوئے انسان کو علیحدہ کرنا

1. اگر کوئی شخص بجلی کے تاروں یا کسی مشین، گھریلو استری، ٹیبل فین، ہیٹر، سلائی مشین، واشنگ مشین، ریفریجریٹر وغیرہ سے چمٹ جائے تو سب سے پہلے جلدی سے اس مشین کی تار کو ساکٹ سے نکال کر بجلی کو منقطع کر دیں۔ یا جو قریبی مین سوئچ ہو اُسے فوراً بند کر دیں۔

2. اگر آپ مین سوئچ یا بجلی کی رَو کو منقطع نہیں کر سکتے تو مریض کا کپڑا وغیرہ کھینچ کر علیحدہ کریں یا اپنے ہاتھوں پر کپڑا لپیٹ کر دھکا دیں۔ یا ربر کے دستانے پہن کر اسے علیحدہ کریں۔

3. چھڑانے والے کو چاہیے کہ خود کسی ایسی چیز جس سے بجلی کی رَو نہ گزر سکے مثلاً خشک لکڑی کی میز، کرسی، پلاسٹک شیٹ یا خشک ربڑ پر کھڑے ہو کر اُسے علیحدہ کرے۔

4. اگر مریض تاروں میں اُلجھا ہُوا ہو تو خشک لکڑی، خشک بانس، خشک پلاسٹک راڈ کے ذریعے اسے تاروں سے علیحدہ کریں۔ بچانے والے کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو بجلی کی رَو سے چمٹے ہوئے شخص سے دُور رکھے تاوقتیکہ اُسے بجلی کی رَو سے چھڑا نہ لے۔ (دیکھیے تصویر 20)

20۔ کسی خشک لکڑی کے ذریعے بجلی کی تاروں سے چمٹے ہوئے شخص کو علیحدہ کرنا۔

5. کسی خشک رسّی کا پھندا یا خشک چادر کو لمبے رُخ بل دے کر چمٹے ہوئے شخص کے کسی حصّے میں ڈالیں اور کھینچ کر اسے علیحدہ کر دیں۔

6. یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ پانی سے بجلی کی رَو گزر جاتی ہے۔ اس لیے چھڑانے والی کوئی چیز بھی ہو خشک ہونی چاہیے اور اگر بجلی کے تاروں میں یا کسی ایسی جگہ مثلاً مین بورڈ وغیرہ میں آگ لگ جائے تو اُسے پانی ڈال کر ہرگز نہیں بجھانا چاہیے۔ اس سے آپ کی جان خطرے میں پڑ جائے گی۔ بجلی سے لگی ہوئی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

آگ کو ہمیشہ خشک ریت سے بجھانا چاہیے۔ یا آگ بجھانے والے آلہ ایکسٹینگیوشر سے بجھائیں۔

7. لائن مین، وائرمین، الیکٹریشن و دیگر صاحبان کو ایک مفید مشورہ: برقی رَو کا معمولی جھٹکا (شاک) لگے تو ہائے کی آواز نکلتی ہے۔ تھوڑا زیادہ لگے تو چیخ نکلتی ہے۔ اگر برقی رَو سے چپکا رہے تو قوتِ گویائی فوراً سلب ہو جاتی ہے لیکن آنکھیں اور دماغ کام کرتا ہے۔ انسان چیخنا اور کہنا چاہتا ہے کہ مجھے بچاؤ لیکن قوتِ گویائی سلب ہو جانے کی وجہ سے بول نہیں سکتا۔ ایسی حالت میں جب کہ کوئی مدد کرنے والا بھی نہ ہو، تو صرف اور صرف موت کے شکنجے سے جان بچانے کا ایک ہی طریقہ ہے۔ چونکہ بجلی کی طاقت میں یہ خاصیت نہیں ہوتی کہ وہ چمٹے ہوئے کو نہ چھوڑے اور نہ ہی انسان کا لٹکتا ہوا وزن برداشت کر سکتی ہے۔ اس لیے ایسے چمٹے ہوئے شخص کو فوراً ذہنی طور پر معمولی کوشش سے اپنے جسم کو کرنٹ کی تار یا مشین وغیرہ جس سے چمٹا ہوا ہو، کے مخالف سمت میں گرا لے۔ برقی رَو سے چمٹے رہنے کی بجائے اپنے آپ کو مخالف سمت میں گرا لینا لاکھ درجے بہتر ہے۔

راقم الحروف کا یہ آزمودہ طریقہ ہے۔ اس حاضر دماغی کے عمل اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے متعدد مرتبہ ایسے حادثوں سے بچ چکا ہے۔

نوٹ: برقی صدمے سے سانس گھٹنے لگتی ہے۔ ایسے شخص کو ٹھنڈا پانی یا ٹھنڈی کھانے پینے کی کوئی چیز نہیں دینی چاہیے۔ بلکہ اُسے گرم دودھ، گرم چائے، گرم قہوہ، یخنی وغیرہ پلائیں اور ہلکی ورزش بازوؤں اور ٹانگوں کو حرکت میں لا کر دے سکتے ہیں۔ اگر شخص مذکور بے ہوش ہو گیا ہو تو اُسے مصنوعی تنفس یعنی مُنہ در مُنہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں۔ طریقہ وہی تصویر 1 اور 2 پر عمل کریں تاوقتیکہ وہ ہوش میں آجائے۔ اگر اس شخص کے جسم کا کوئی حصّہ جل گیا ہو، تو زخم پہ پرفیوراسین آئنٹ منٹ مرہم لگائیں،

اور اُسے فوراً ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال لے جا کر کورومائن کا انجیکشن لگوائیں اور علاج کرائیں۔

احتیاطی تدابیر

1. گیلے ہاتھوں سے پلگ نہ لگائیں اور نہ نکالیں۔
2. بھیگے ہوئے ہاتھوں سے سوئچ آن آف نہ کریں۔
3. بجلی کی استری سے کپڑے پریس کرتے وقت اپنے پاؤں کے نیچے خشک لکڑی کی تختی، موٹا پلاسٹک یا ربڑ شیٹ رکھیں۔
4. بجلی کی تاروں پر کتنا ہی اچھا ربڑ یعنی انسولیشن چڑھا ہو، اس پر گیلے کپڑے سوکھنے کے لیے نہ لٹکائیں۔
5. پنکھا، استری، واشنگ مشین، ٹیبل لیمپ وغیرہ کو اچھی کوالٹی کے انسولیشن والی تار (وائر) لگانی چاہیے۔
6. بجلی کی تاروں کو لوہے کی کھڑکی، دروازے، جالی، جنگلے اور پائپ وغیرہ سے نہیں باندھنا چاہیے۔

گراؤنڈ ـــــ ارتھ

عمارت میں وائرنگ کراتے وقت ساتھ ہی ایک تار گراؤنڈ یعنی ارتھ کی ضرور لگوانی چاہیے۔ جس کا ایک سرا زمین میں ارتھ کر دیا جاتا ہے۔ اس ارتھ وائر کا کنکشن تمام ساکٹ پوائنٹ جو کہ تھری پن لگائی جاتی ہیں، میں کنکشن کر دیا جاتا ہے، اور ٹیبل یا پیڈسٹل فین، الیکٹرک آئرن، واشنگ مشین، اوون کے لیے تھری کور وائر اور تھری پن پلگ استعمال کیا جانا ضروری ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اگر ارتھ اور کنکشن ٹھیک ہوں، تو کسی بھی گھریلو الیکٹرک اشیاء استعمال کرتے وقت اُس میں خرابی واقع ہو کر باڈی میں کرنٹ آجائے تو یہ کرنٹ ارتھ کی وائر کے راستے زمین میں دفن ہو جاتی ہے۔ اس طرح ٹیبل، پیڈسٹل فین، استری، واشنگ مشین، الیکٹرک اوون وغیرہ استعمال کرنے والا شخص بجلی کے کرنٹ لگنے کے حادثہ سے محفوظ رہتا ہے۔

LIGHTNING STROKE

آسمانی بجلی

جس طرح دو برقی تاروں نیگیٹو اور پازیٹو کو ملانے سے شعلہ اور آواز پیدا ہوتی ہے، عین اسی طرح کچھ بادلوں میں الیکٹرون (نیگیٹو چارج) منفی بار اور کچھ بادلوں میں پروٹون (پازیٹو چارج) مثبت بار ہوتے ہیں۔ جس وقت یہ دونوں قسم کے بادل فضا میں ٹکراتے (ملتے) ہیں، تو ان سے گرج اور چمک پیدا ہوتی ہے جسے ہم آسمانی بجلی کہتے ہیں۔

آسمانی بجلی سے بچاؤ کے لیے پاور ہاؤس، گرڈ سٹیشن، ٹرانسفارمر اور ہیڈ لائن، اونچے ٹاور اور مختلف جگہ پر ایک آلہ جس کا نام لائٹننگ اریسٹر ہے، لگا دیا جاتا ہے اور اس کا کنکشن زمین میں ارتھ کے ساتھ کر دیا جاتا ہے۔ آسمانی بجلی کو یہ آلہ گرفتار کر کے زمین میں دفن کر دیتا ہے۔ اس طرح پاور ہاؤس اور دیگر جگہ جہاں یہ آلہ لگا ہو، آسمانی بجلی سے محفوظ رہتی ہیں۔

آسمانی بجلی کے انسانی جسم پر مختلف اثرات سامنے آتے ہیں۔ کبھی تو بجلی گرنے سے چند سیکنڈ کے لیے سانس بند ہو جاتا ہے اور کبھی فوراً ہلاکت ہو جاتی ہے اور جسم پر کسی قسم کا کوئی نشان نہیں پڑتا اور کبھی جلد جگہ جگہ سے آبلے اور سوزش ہو جاتی

اور کبھی جسم کی ہڈی تک ٹوٹ جاتی ہے۔ لباس اور جسم تک جل جاتے ہیں اور آسمانی بجلی سے ہلاک ہونے والوں کی جیب میں سکے اور گھڑی تک پگھلے ہوئے ملتے ہیں۔ بعض اشخاص چمک اور کڑک سے ڈر کر بے ہوش ہو جاتے ہیں اور کمزور حاملہ عورت کا اسقاط حمل واقع ہو جاتا ہے۔

نوٹ: آسمانی بجلی کی کڑک اور چمک میں مرگی کے مریض کو کھلی جگہ نہیں رہنا چاہیے اور چمک دیکھنے سے خاص طور پر گریز کرنا چاہیے۔ ورنہ اس پر مرگی کا دورہ پڑ جائے گا۔ عام آدمی کو جب بجلی کڑک اور چمک رہی ہو، تو بلند مقام، ٹاور اور ہیڈ لائن اور درخت وغیرہ پر نہیں چڑھنا چاہیے اور نہ ہی درخت کے نیچے بیٹھنا چاہیے۔ دھات کی کوئی اشیاء مثلاً کسی قسم کے اوزار، چابیاں، چاقو اور لوہے کی کوئی چیز وغیرہ پاس نہ رکھیں۔

اگر کوئی شخص آسمانی بجلی سے متاثر ہوا ہو اور اس کے جسم پر جلنے کے آثار ہوں اور وہ زندہ ہو، تو فوراً اُس پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور اس کے سر پر ٹھنڈے پانی کی دھار ڈالیں اور اس کے بعد ڈاکٹر یا ہسپتال سے رجوع کریں۔

SNAKE BITES

سانپ کے کاٹے کی پہچان اور فوری امداد کے طریقے

1. سانپ انسان کو کاٹنا نہیں چاہتا بلکہ وہ انسان سے ڈر کر بھاگتا ہے۔ لیکن جب انسان کا پاؤں یا جسم کا کوئی حصہ سانپ کے بہت ہی نزدیک پہنچ جائے، تو وہ ڈر کی وجہ سے انسان کو کاٹتا ہے۔
2. اگر سانپ کاٹ لے تو انسان کو ڈرنا اور گھبرانا نہیں چاہیے۔ اگر دوسرا شخص نزدیک یا ساتھ ہے تو اُسے سانپ کے کاٹے ہوئے شخص کو حوصلہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تسلی دینی بہت ضروری ہے کہ گھبراؤ نہیں، سانپ کے کاٹے سے کچھ نہیں ہوتا صرف ڈر ہے۔ اُسے حوصلہ تسلی دینی اس لیے ضروری ہے کہ سانپ کے ڈسے ہوئے شخص کا ڈر اور خوف کی وجہ سے دِل زور زور سے دھڑکنا شروع کر دیتا ہے۔ یعنی دِل کی پمپنگ تیز ہونے سے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے زہر خون میں مل کر پورے جسم میں جلد پھیلتا ہے اور زندگی کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

3. سانپ کے کاٹے ہوئے مریض کو سونے نہ دیا جائے۔

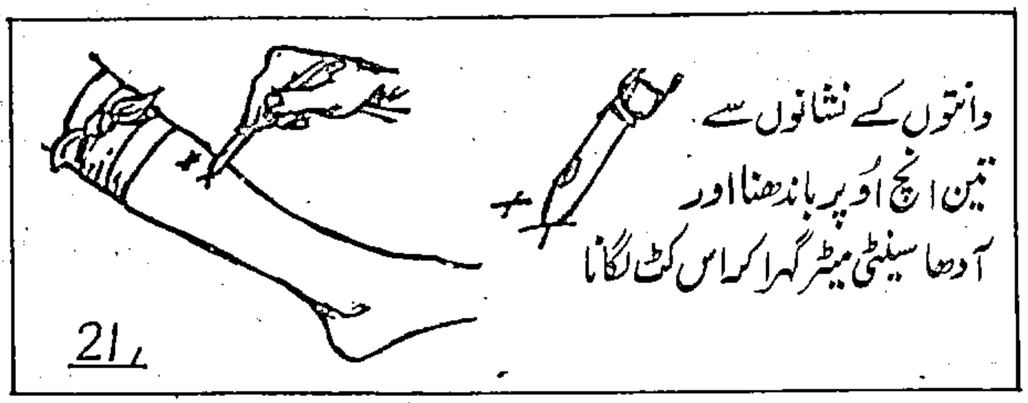
پہچان

سانپ کے کاٹنے سے عموماً اس کے دانتوں کے دو نشان آدھ انچ کے اندر (۰۰) ہوتے ہیں اور اگر نشان دو سے زیادہ ہوں تو سمجھ لیں کہ سانپ زہریلا نہیں ہے۔

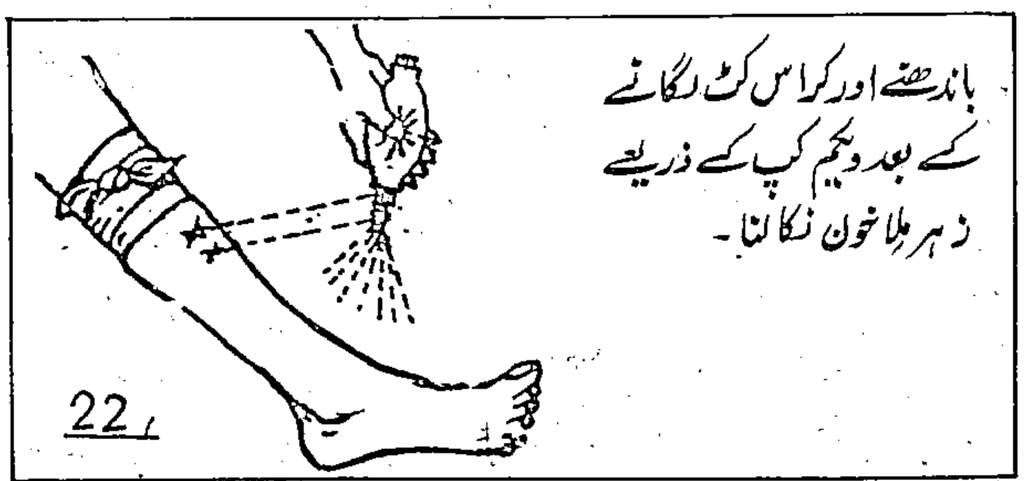
فوری اِمداد

طریقہ نمبر 1: سانپ کے کاٹے ہوئے نشانوں سے تین انچ اُوپر کے حصّے کو فوراً کس کر باندھ دیں تاکہ زہر کا خون میں پھیلاؤ اُوپر دل کی طرف نہ جائے۔ مزید احتیاط کے لیے باندھی ہوئی جگہ سے تین چار انچ اُوپر ایک اور ڈوری وغیرہ سے بند لگا دیں اور پھر تیز چاقو چھُری یا بلیڈ وغیرہ سے دونوں دانتوں کے نشانوں پر × کراس کٹ آدھا سینٹی میٹر تک گہرا لگائیں اور ویکم کپ Vaccum Cup سے اُس جگہ سے کچھ مقدار دو سو سے تین سو سی سی تک زہریلے خون کو ویکم کر کے پھینک دیں اور زخم پر پٹی کر کے مریض کو ہسپتال لے جا کر Anti Snake انجیکشن لگوائیں۔

نوٹ: اگر سانپ کے کاٹنے پر یہ عمل فوراً کر لیا جائے تو موت کا خطرہ نہیں رہتا۔ (دیکھئے تصویر نمبر 21، 22)



دانتوں کے نشانوں سے تین انچ اُوپر باندھنا اور آدھا سینٹی میٹر گہرا کراس کٹ لگانا



باندھنے اور کراس کٹ لگانے کے بعد ویکم کپ کے ذریعے زہر ملا خون نکالنا۔

طریقہ نمبر 2: اگر ویکم کپ میسّر نہ ہو تو Disposable Syringe یا اور کوئی سرنج جو بھی دستیاب ہو، بغیر سُوئی کے صرف سرنج سے بھی ویکم کر کے خون نکال سکتے ہیں۔

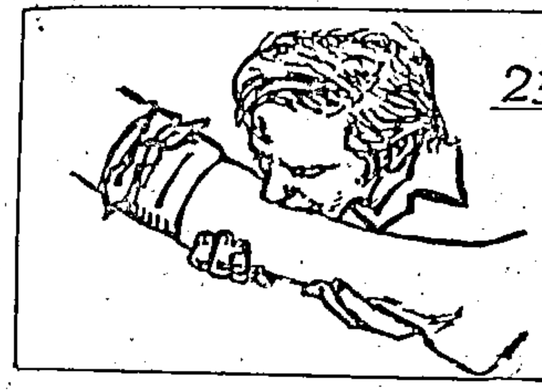
طریقہ نمبر 3: کسی ایک بوتل میں کاغذ یا تھوڑا سا کپڑا جلا کر ڈال دیں جب کاغذ جل کر بوتل میں دھواں بن جائے تو جلدی سے بوتل کا مُنہ کراس لگائی ہوئی جگہ پر لگا دیں۔ یہ عمل بار بار کرنے سے زخم سے زہریلا خون بوتل میں آ جائے گا اور مریض کی جان جانے کا خطرہ ٹل جائے گا۔

طریقہ نمبر 4: طریقہ نمبر 1 میں بتلائے ہوئے طریقہ سے پہلے باندھ لیں اور پھر × کٹ لگا کر اپنے مُنہ سے اس جگہ سے چُوس چُوس کر زہر آلود خون تھوکتے جائیں اور یہ خیال رکھیں کہ خون آپ کے حلق میں نہ جائے۔ فارغ ہو کر آپ اپنے مُنہ کو اچھی طرح پانی سے دھوئیں۔ (دیکھئے تصویر 23)

نوٹ: اس بات کا خیال کریں کہ چوس کر نکالنے والے کے کسی وجہ سے ہونٹ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com



باندھنے اور کراس کٹ لگانے کے بعد منہ کے ذریعے زہر چوس کر پھینکنا۔

اور باچھیں نہ پھٹی ہوں۔ ورنہ زہر چوسنے والے پر اثر کرے گا اور اس کی اپنی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔ منہ سے زہر چوسنے کے عمل کے بعد زخم پر پٹی کریں۔ مریض کو کسی ڈاکٹر یا ہسپتال سے Anti Snake اینٹی سنیک انجکشن لگوائیں۔

نیز جہاں ڈاکٹر یا ہسپتال نزدیک نہ ہو، تو طریقہ 1 اور 2 کے علاوہ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ سانپ کی کاٹی ہوئی جگہ پر کٹ لگا کر کچھ خون نکال دیں اور پیاز کو آگ میں جھلس کر کے اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک کر کٹی ہوئی جگہ پر باندھ دیں۔ یہ بندھا ہوا پیاز زہر چوستا رہے گا اور جسم میں نہیں پھیلنے دے گا اور ڈاکٹر سے اینٹی سنیک انجکشن لگوائیں۔ یا اگر افیون میسر ہو، تو اسے پانی میں ملا کر مرہم بنا کر زخم پر اور ارد گرد لیپ کر دیں۔ اس سے جسم کا وہ حصہ سُن ہو جائے گا اور زہر نہیں پھیلنے پائے گا۔ اس کے بعد انجکشن لگوائیں۔

سانپ سے بچاؤ کی تدابیر

1. اگر کسی گھر میں سانپ رہتے ہوں، تو ایک پاؤ نوشادر لے کر پانچ سیر پانی میں گھول لیں۔ گھر میں تمام سوراخوں اور ایسی تمام جگہوں پر ڈال دیں۔ سانپ بھاگ جائیں گے۔
2. اگر سانپ کے بِل یعنی رہنے کی جگہ میں رائی بھر دیں تو سانپ اندر ہی مر جائے گا۔

3. اگر جنگل میں یا کسی ایسی جگہ جہاں سانپ کا خطرہ ہو اور آپ نے وہاں آرام کرنا ہو، اپنے گرد چاروں طرف رائی اور پیاز کے قتلے بکھیر لیں تو سانپ اس بُو کی وجہ سے نزدیک نہیں آتا اور بھاگ جاتا ہے۔

SCORPION BITE

بچھو کا کاٹنا

1. اگر کسی کو بچھو کاٹ لے یعنی (ڈنک مارے) تو تھوڑا سا نوشادر اور چونا برابر وزن لے کر پانی میں ملا کر سونگھانے اور لگانے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔
2. بچھو کے کاٹنے سے جہاں تک درد ہو، بیروزے کا تیل اچھی طرح مل دیں تو آرام آ جاتا ہے اور اگر کاٹنے کے بعد فوراً ہی بیروزہ کا تیل مل دیا جائے تو بچھو کا زہر فوراً زائل ہو جاتا ہے اور تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

نیز مٹی کا تیل، کافور اور روغن تارپین لگانا بھی مفید ہے۔

نوٹ: مولی کا پانی نکال کر بچھو پر ڈال دیں تو وہ بھاگے گا، تڑپے گا اور مر جائے گا اور اگر مولی کے قتلے کاٹ کر بچھو کے رہنے کے سوراخ میں ڈال دیئے جائیں اور سوراخ کے اوپر بھی رکھ دیئے جائیں تو وہ باہر نہیں نکل سکتے اور مولی کی بُو سے اندر ہی مر جاتے ہیں۔

کنکھجورہ

اس کے کاٹنے سے دم گھٹنے لگتا ہے اور میٹھی چیز، مٹھائی وغیرہ کھانے کو دل چاہتا ہے۔ علاج یہ ہے کہ کنکھجورے کو کسی چمٹے وغیرہ سے پکڑ کر کچل دیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اور اس جگہ پر باندھ دیں تو آٹھ سے بارہ گھنٹوں میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد کھول کر صاف کر دیں

نوٹ: اگر کنکھجورہ بھاگ جائے نہ پکڑا جائے تو پسا ہوا نمک سرکہ میں ملا کر لگائیں آہستہ آہستہ آرام ہو جائے گا۔

اگر کنکھجورہ جسم پر چپک جائے یعنی چمٹ جائے تو:

1. چمٹا یا سر یا وغیرہ گرم کر کے اس کے اوپر نزدیک کریں، گرمی کی حدت سے اپنے ناخن جسم سے نکال کر جسم چھوڑ دے گا۔
2. پیاز کا پانی نکال کر اس پر ٹپکائیں تو وہ خود بخود اپنے ناخن نکال کر اتر جائے گا۔ اور اس پر پیاز کا پانی انڈیل دیں تو بھاگے گا، تڑپے گا اور مر جائے گا، اور جہاں اس کے ناخنوں کے نشان جسم پر ہوں اس جگہ پر پیاز آگ میں بھون کر کے باندھ دیں ٹھیک ہو جائے گا اور اس کے ناخنوں کا اثر زائل ہو جائے گا۔

اگر پیاز کا پانی نکال کر ان کے بل میں ڈال دیں تو وہاں جتنے بھی کنکھجورے ہوں گے سب اندر ہی مر کر ختم ہو جائیں گے اور اگر کان میں گھس جائے تو تھوڑی سی سفید شکر یا چینی ڈالنے سے فوراً باہر نکل آئے گا۔

بھڑ کا کاٹنا

اگر بھڑ (رکھل) کاٹ لے تو کافور پانی میں گھول کر لگائیں، یا سرکہ لگائیں درد فوراً دور ہو جائے گا اور سوجن بھی نہیں ہوگی۔ اگر بھڑ کا ڈنک جسم میں رہ جائے تو اسے سوئی سے نکال دیں اور اس پر سوڈا بائی کارب، بیکنگ سوڈا بھی لگانا مفید ہے۔

نوٹ: ہر طرح کے زہریلے کیڑے مکوڑے، بچھو، بھڑ وغیرہ سب کے کاٹنے کا علاج ایک یہ بھی ہے کہ تیز خالص سرکہ اس جگہ دو چار مرتبہ ملنے سے

سوجن، درد اور جلن سب ختم ہو جاتا ہے۔

ایک نہایت ہی مفید مرہم (لیپ)

اَن بجھا چونا آدھا تولہ، کافور آدھا تولہ، شہد دو تولہ، زیتون کا تیل دو تولہ سب کو اچھی طرح ملا کر لیپ یعنی مرہم بنا کر رکھ لیں۔ یہ سانپ اور بڑے سے بڑے زہریلے جانور کے کاٹنے کا زہر چوس لیتا ہے۔ یہ لیپ ایسے موقع پر ہر دس منٹ کے اندر اندر بدلتے رہنا ضروری ہے۔ خاص کر سانپ یا کسی بہت زہریلے جانور کے کاٹنے پر اس کے بعد کسی ڈاکٹر کو دکھا کر تسلی کرنی چاہیئے۔

RABIC DOG BITING

باؤلے کتے کے کاٹے کی پہچان اور علاج

باؤلے کتے کی پہچان

1. وہ دبلا پتلا اور کمزور ہوتا ہے۔
2. اس کی آنکھیں قدرے سرخ اور اس میں چمکیلا پن نہیں ہوتا۔
3. اس کی دم بے جان اور لٹکی ہوتی ہے یعنی وہ عام کتوں کی طرح دم نہیں ہلا سکتا۔
4. اس کے منہ سے بہت زیادہ رال ٹپکتی ہے۔
5. باؤلا کتا پاگلوں کی طرح ادھر ادھر بھاگتا اور کاٹنے کو دوڑتا ہے۔
6. مندرجہ بالا علامتوں کے علاوہ ایک علامت یہ بھی ہے کہ کتے کو مضبوطی سے باندھ لیں اور اس کے آگے کھلے برتن میں پانی رکھیں تو وہ پانی میں جھانکتے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہی چیخنے اور چلّانے لگے گا۔ اور رسی وغیرہ تڑوا کر بھاگنے کی کوشش کرے گا۔
اس طرح آپ مزید یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ کتّا باؤلا اور زہریلا ہے۔ اس لیے سخت احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہے، ورنہ مریض کی جان کو خطرہ ہے۔
اسی طرح باؤلے کتّے کے کاٹے ہوئے مریض کو بھی چند دن بعد اگر پانی دکھایا جائے تو وہ بھی دُور کر چیخنے اور چلّائے گا اور بھاگنے کی کوشش کرے گا۔
اس طرح آپ باؤلے کتّے کی اور باؤلے کتّے کے کاٹے ہوئے مریض کی پہچان کر سکتے ہیں۔

پاگل کُتّے کے کاٹے کو Rabies or Hydrophobia کہتے ہیں

اگر کسی کو پاگل کتّا کاٹ لے تو اس شخص میں مندرجہ ذیل علامات علی الترتیب ظاہر ہوتی ہیں۔

1. پاگل کتّے کے کاٹی ہوئی جگہ پر زخم میں جلن ہوتی ہے اور سخت درد ہوتا ہے۔
2. مریض شور و غل سے گھبراتا ہے اور تنہا رہنا پسند کرتا ہے۔
3. اس کی آواز بھاری ہو جاتی ہے اور کھانا نگلنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔
4. نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔
5. کچھ دنوں بعد مریض کو تشنج کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔
6. مریض پانی کو دیکھ کر ڈرتا ہے اور ڈر کر چیخنے لگتا ہے۔ اسی لیے یہ مرض "ہائیڈروفوبیا" یعنی پانی سے ڈرنے کا مرض" کہلاتی ہے۔
7. سانس رک رک کر آتی ہے اور منہ سے گاڑھی رال بہنے لگتی ہے۔
8. وہ اپنے گرد و نواح کے لوگوں کو کاٹنے کو دوڑتا ہے۔
9. آخری دنوں میں مریض کا درجہ حرارت بہت بڑھ جاتا ہے اور نبض کی رفتار زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور مریض پر فالج جیسا اثر ہو جاتا ہے اور مریض علاج نہ کرانے کے باعث چالیس دن تک مر جاتا ہے۔

پاگل کُتّے کے کاٹے ہوئے مریض کا علاج جلد کرانا بہت ضروری ہے۔

اِبتدائی امداد

1. زخم سے تین انچ اُوپر کی طرف رسی یا رومال وغیرہ سے کس کر باندھ دیں، تاکہ خون دل کی طرف نہ جا سکے۔
2. زخم میں سے خون کی کچھ مقدار بہنے دیں۔ یہ خون بند نہیں کرنا چاہیے تاکہ خون بہنے سے زہر کا اثر کم ہو سکے۔
3. زخم کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔
4. نزدیکی ہسپتال لے جائیں۔ ہسپتال میں مریض کو چند دن تک پیٹ میں انجکشن لگائے جاتے ہیں اور مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نوٹ: دُور دراز علاقوں میں جہاں ڈاکٹر یا ہسپتال میسّر نہ ہو، تو اُوپر بتلائے ہوئے طریقے سے باندھنے اور دھونے کے بعد عرق کافور صبح شام لگانے سے اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ عرق کافور دس سے پندرہ روز تک لگانا چاہیے۔
چار ماشہ بادام کی گری کو شہد میں رگڑ کر مسلسل چالیس دن کھلانے سے کُتّے کا زہر اُتر جاتا ہے۔

عرق کافور بنانے کا طریقہ

ایک تولہ کافور باریک پیس کر تین تولہ سرکہ میں ملا کر بوتل میں بند کر کے تین روز دھوپ میں رکھیں اور روزانہ ہلا دیا کریں۔ تین روز کے بعد اُسے کارک یعنی ڈھکن سے اچھی طرح بند کر دیں اور بوتل کو نیلے کاغذ یا نیلے کپڑے میں لپیٹ کر احتیاط سے رکھ لیں۔ عرق کافور تیار ہے۔

ہیضہ ہیضہ کے دنوں میں یہی عرق کافور پانچ قطرے پانی میں ملا کر پئیں۔ یا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بتاشے میں رکھ کر کھائیں تو ہیضہ سے بچاؤ رہتا ہے اور ہیضہ ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔

CAT, DOG, FOX, JACKAL AND MONKEY BITE

بلّی کے کاٹے کا علاج

بلّی کے دانتوں میں بھی زہر ہوتا ہے بچّوں کو خاص طور پر بلّی سے محفوظ رکھنا چاہیے، خصوصی ان دِنوں میں جب کہ بلّی نے بچّے دیئے ہوئے ہوں۔ اگر کبھی کسی کو بلّی کاٹ لے تو ایسے مریض کو پودینہ کھلائیں اور پیاز کو چولہے میں بھوبھل کر کے اس میں پودینہ ملا کر نیم گرم اس جگہ پہ باندھ دیں۔ جب سمجھ لیں کہ زہر کھنچ گیا ہے، تو اس کے بعد تل پانی میں پیس کر باندھ دیں بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔

کتا، گیدڑ اور لومڑی کے کاٹنے کا علاج

سب سے پہلے زخم کو صابن سے اچھی طرح تین دفعہ کھلے پانی سے دھونا چاہیے اور ٹنکچر آیوڈین لگا کر پٹی کریں یا پیاز بھوبھل کر کے تھوڑا نمک ڈال کر باندھ دیں۔ ان کے کاٹنے کا زخم بھرنے نہیں دینا چاہیے۔ اگر ڈاکٹر یا ہسپتال نزدیک نہ ہو تو پہلے بتلائے ہوئے عرق کافور کا استعمال نہایت مفید اور فائدہ مند ہے۔

بندر کے کاٹے کا علاج

بندر کاٹ لے تو پیاز بھوبھل کر کے اُس پر تھوڑا نمک ڈال کر باندھ دیں چار گھنٹوں بعد کھول دیں اور اس پر سادہ ویزلین لگائیں، آرام آجائے گا۔

EPILEPTIC SEIZURES

مرگی کا مرض

مرگی کا مرض بڑا تکلیف دہ اور خطرناک ہوتا ہے۔ مریض کو کسی وقت اور کسی جگہ بھی اس مرض کا دَورہ پڑ سکتا ہے۔

وجہ دماغ انسانی جسم کا پیچیدہ اور حساس ترین عضو ہے۔ دَورہ کے دوران مرگی کے مریض میں دماغی خلیات کے اندر کچھ اس نوعیت کی عارضی تبدیلی وقوع پذیر ہوتی ہے کہ مریض چند سیکنڈ کے لیے ضرورت سے زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور ان خلیات کا آپس میں باہمی رابطہ اور تعاون معطل ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض چند سیکنڈ کے لیے دُنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اس کی تمام ذہنی و جسمانی صلاحیتیں منجمد ہو جاتی ہیں۔ جب یہ خلیات اپنا کام دوبارہ شروع کر دیتے ہیں تو مریض نارمل حالت پر آجاتا ہے۔

نوٹ: ایسے مریض کو کسی قسم کی بھی سواری کو خود ڈرائیو نہیں کرنا چاہیے ایسی مشینری پہ کام نہ کرے جس سے پھسلنے یا گرنے کا خطرہ ہو اور نہ ہی اُونچائی پر کھڑے ہو کر کام کرے کیونکہ مرگی کے مریض کو کسی وقت بھی دَورہ پڑ سکتا ہے اور دورہ کے وقت مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں مریض کی آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ جبڑے کس کر سختی سے بند ہو جاتے ہیں اور ایسے مریض کا کبھی پاخانہ پیشاب بھی نکل جاتا ہے۔ اکثر مریض اپنی زبان کو دانتوں سے کاٹ لیتے ہیں۔ اس لیے مریض کے دانتوں کے درمیان کوئی چیز رکھ دینی بہتر ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی زبان نہ کاٹ لے۔

چند ایسی وجوہات جن کی بنا پر جلدی جلدی دَورے پڑنے لگتے ہیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

1. ذہنی دباؤ 2. پریشانی 3. تردّد
4. حادثات 5. بے خوابی
6. مختلف اقسام کے بخار جن میں درجہ حرارت بہت بڑھ جائے۔ (خصوصاً بچّوں میں)
7. عورتوں میں مخصوص ایّام کے دوران
8. پانی پر پڑنے والی سورج کی تیز شعاعوں کو دیکھنے سے۔
9. ٹیلی ویژن سکرین پر زیادہ روشن اور خصوصاً سکرین کی خراب تصویر جب سفید لکیریں ہوں، کو دیکھنے سے۔
10. منشیات کا استعمال مرگی کے مریض کے لیے بے حد خطرناک ہے۔

مرگی کے دورے کی علامتیں

1. مریض کو تھکن سستی اور کاہلی کا احساس ہوتا ہے۔
2. مریض کے کان بجنے لگتے ہیں۔
3. دانت پیسنے لگتا ہے۔
4. آنکھوں کے سامنے چمک نظر آتی ہے اور آنکھیں اُبھر جاتی ہیں۔
5. سانس رُک رُک کر آتا ہے اور چہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور پُرانے مریض کی شکل تک ڈراؤنی ہو جاتی ہے۔
6. مُنہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے اور مُنہ سے جھاگ بھی نکلتی ہے۔
7. جسم کانپنا اور اکڑنا شروع ہو جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں۔
8. فوراً بے ہوشی ہو جاتی ہے اور مریض کسی کی آواز نہیں سُن سکتا۔ دورے کے بعد ہوش میں آنے پر مریض کو گزرے ہوئے حالات کی کچھ خبر نہیں ہوتی۔

احتیاطی تدابیر

مریض کے نزدیک سے میز، کرسی، برتن یا کوئی ایسی چیز جس پر مریض کو گرنے

سے چوٹ آنے کا امکان ہو، فوراً ہٹا دیں اور مریض کا لباس ڈھیلا کر دیں اور مریض کو پُرسکون آرام دہ جگہ پر لٹا کر مریض کے دانتوں کے درمیان کوئی موٹے گتّے، ربڑ یا پلاسٹک کا ٹکڑا یا کسی چمچ پر صاف رومال یا کپڑا لپیٹ کر رکھ دیں اور یہ احتیاط رکھیں کہ مریض کے سانس میں رکاوٹ پیدا نہ ہونے دیں اور مریض کو سیدھا لٹا کر اس کا سر دائیں یا بائیں موڑ دیں اور مریض کو گہری نیند سونے دیں جو کہ اس دَورہ کے بعد اکثر آجاتی ہے۔

ایسے مریض کا علاج کسی ماہر دماغی ڈاکٹر (نیورو فزیشن) سے کرانا چاہیے۔

نوٹ: مریض کے سانس میں رکاوٹ پیدا نہ ہونے دیں اور اگر ضرورت ہو، تو سانس کا راستہ (Air Way) کھولیں۔ (جیسے تصویر نمبر ۱ میں بتایا گیا ہے) جہاں ڈاکٹر نہ ہو، تو ایسے مرض کے لیے سہاگہ بہت مفید ہے۔ ایسے مریض کو سہاگہ چھ رتی سے شروع کر کے آہستہ آہستہ چالیس رتی تک مقدار کر دیں۔ شربت یا پانی میں ملا کر پلائیں۔

FIRE ACID OR CHEMICAL BURN

آگ، تیزاب یا کسی کیمیائی مادہ سے جلنا

آگ سے جلنا

اگر کسی مکان، دُکان یا کارخانہ میں آگ لگ جائے۔ آگ معمولی ہو، تو فائر ایکسٹنگیشر استعمال کر کے آگ بجھا دیں۔ زیادہ آگ کی صورت میں فوراً نزدیکی فائر بریگیڈ کو ٹیلیفون کر کے بُلائیں۔ اگر آگ لگی ہوئی جگہ کے اندر جانا مقصود ہو اور وہاں دھواں اور گیس موجود ہو، تو موقع محل کے لحاظ سے زمین پر لیٹ کر

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کہنیوں کے بل جانا چاہیئے یعنی کرالنگ کرکے۔ کیونکہ دھواں اور گیس ہمیشہ کمرے میں اُوپر چھت کی طرف سے بھرنا شروع ہوتا ہے اور زمین پر اس کی پہنچ آخر میں ہوتی ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے گیس ماسک کے علاوہ یہی ایک طریقہ ہے۔ اگر کپڑا گیلا کرکے ناک اور منہ کو ڈھانپ لیا جائے تو اور زیادہ بہتر ہے۔

اگر کسی کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو اسے بھاگنا نہیں چاہیئے اور نہ ہی کھڑا رہنا چاہیئے بلکہ فوراً زمین پر لیٹ کر بجھانا چاہیئے۔ بھاگنے اور کھڑے رہنے سے آگ زور پکڑتی ہے اور شعلے اُوپر کو اُٹھتے ہیں جس سے زیادہ نقصان ہونے نیز چہرہ اور سر جھلسنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جلتے ہوئے انسان کو فوراً زمین پر لٹائیں۔ اس پر کمبل، بوری یا موٹا کپڑا کھیس یا دری وغیرہ ڈال کر اس کے ذریعے جلدی جلدی مل کر آگ بجھائیں۔ اس کے بعد باقی ماندہ آگ اور دھواں پانی ڈال کر ختم کریں۔ پھر مریض کے زخموں کے آس پاس سے کپڑا ہٹا دیں۔ اگر کپڑا جسم کے ساتھ چمٹ گیا ہو تو اسے کھینچ کر نہیں اُتارنا چاہیئے بلکہ کپڑے کا اتنا حصّہ کاٹ کر علیحدہ کریں۔

آگ سے جلے ہوئے کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے

1. First stage پہلے درجے میں جسم کی جلد کا اُوپر والا حصّہ جل جاتا ہے۔ اس پر سوجن آجاتی ہے اور اندرونی ریشوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔
2. 2nd stage دوسرے درجے میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ سخت جلن ہوتی ہے اور جلد کی دونوں پرتیں ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتی ہیں اور درمیانی جگہ میں جسم کا مائع بھر کر چھالے بن جاتے ہیں۔
3. 3rd stage تیسرے درجے میں کھال جل کر غائب ہو جاتی ہے۔ اندرونی چربی اور عضلات نظر آنے لگتے ہیں۔ زخم گہرے بن جاتے ہیں۔ بعض

اوقات ہڈیوں تک نقصان پہنچتا ہے۔ تیسرے درجے کے جلے ہوئے زخموں پر خود کوئی دوا نہیں لگانی چاہیئے بلکہ کسی صاف ستھرے کپڑے سے جو کہ نجاستیم سے پاک ہو ڈھانپ کر مکھی، مچھر، گرد و غبار سے بچانا چاہیئے اور پھر مریض کو قریبی ڈاکٹر یا ہسپتال لے جاکر علاج کرانا چاہیئے۔

جہاں ڈاکٹر یا ہسپتال نزدیک نہ ہو تو وہاں پہلے اور دوسرے درجے کے جلے ہوئے زخموں پر نمبر 1 Burnol برنال لگائیں۔ سادہ ویزلین بھی جلی ہوئی جگہ پر لگانا مفید ہے۔ اگر برنال یا ویزلین میسّر نہ ہو، تو

نمبر 2۔ چونے کا صاف شدہ پانی لگانا بھی مفید ہے۔

نمبر 3۔ انڈے کی زردی میں السی کا تیل ملا کر لگائیں۔

نمبر 4۔ آلو کو اچھی طرح کچل کر لگائیں بہت ہی مفید ہے۔

دوسرے اور تیسرے درجہ کے جلے ہوئے کیلئے ایک آزمودہ نسخہ

اصلی چھتّے کی موم میں رتن جوت ڈال کر درمیانی آگ پر پگھلائیں پھر اسے ململ کے کپڑے کی دوہری تہہ میں دو مرتبہ فلٹر کرلیں یعنی چھان لیں تاکہ اس میں رتن جوت کے ذرّات اور پتّے نہ رہ جائیں۔ یہ رتن جوت اور موم کی مرہم تیار ہو گئی۔ اس نیم گرم مرہم میں پٹیاں (بینڈیج) ڈبو کر زخموں پر لپیٹ دیں اور یہ مرہم کی ڈوبی ہوئی پٹیاں کسی صاف برتن میں ڈھک کر رکھیں اور بوقتِ ضرورت نیم گرم کرکے زخموں پر لپیٹ دیں۔ انشاء اللہ سو فی صد آرام آ جائے گا۔ زخم مکمّل اور جلد بھر جائے گا۔

گندھک، پوٹاش، گرم تیل، بارود، چائے یا دودھ سے جلنے کیلئے

تلوں کا تیل جسے میٹھا تیل بھی کہتے ہیں۔ اس میں چونے کا صاف شدہ پانی ملا کر لگائیں۔ بہت مفید ہے اور جلد آرام ہوتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

تیزاب یا کسی کیمیائی مادہ سے جل جائے

تو فوراً اس حصّے پر زیادہ سے زیادہ پانی ڈال کر دُھونا چاہیئے۔ پانی جلے ہوئے حصّہ پر دھار کی شکل میں ڈالنا چاہیئے۔ تاکہ تیزاب یا کیمیائی مادے کا اثر جلد سے جلد ختم ہو سکے۔ ایسی جگہ کو ملنا نہیں چاہیئے بلکہ صرف پانی ڈال کر اثر زائل کرنا مقصود ہوتا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی کیمیائی مادے سے زیادہ ہی زخمی ہو کر بے ہوش ہو جائے تو اس پر پانی ڈالنے کے علاوہ مصنوعی تنفس یعنی مُنہ در مُنہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں۔ جیسا کہ تصویر نمبر 1 اور نمبر 2 میں بتلایا گیا ہے اور جلی ہوئی جگہ پر برنال یا ٹینافیکس گاز یعنی پٹی پر لگا کر لگائیں اور کوڈین کمپاؤنڈ کی ایک گولی صبح، دوپہر، شام ڈاکٹر کے مشورہ سے دیں یا مریض کو ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں پہنچانے کا بندوبست کریں۔

CARBON MONO-OXIDE AND BITUMEN GAS

زہریلی گیس اور آگ جلانے کی گیس

کاربن مونو آکسائیڈ زہریلی گیس ہوتی ہے اور یہ گیس

1. بند کمرے میں کوئلہ جلانے سے پیدا ہوتی ہے۔
2. پتھر کے کوئلے کی کانوں میں ہوتی ہے۔
3. بند پانی کے کنوئیں میں پیدا ہوتی ہے۔
4. زمین دوز گٹر یعنی (Sewerage) میں ہوتی ہے۔

5. تیل صاف کرنے کی ریفائنریوں میں ہوتی ہے۔

آگ جلانے کی گیس Bitumen Gas

گھروں اور ہوٹلوں میں چولہا جلانے کے مختلف نام اور کمپنیوں کے سلنڈرز میں ہوتی ہے اور سوئی گیس بھی اسی زمرے میں آتی ہے۔

گیس کے سبب بند جگہ سوئے ہوئے شخص کا رفتہ رفتہ سانس گھٹنے لگتا ہے اور پھر سانس لینے کا عمل کمزور پڑ جاتا ہے۔ نیند گہری ہو جاتی ہے اور اس کے خون میں آکسیجن کم ہوتی جاتی ہے۔ حتیٰ کہ تنفس بالکل بند ہو جاتا ہے اور بالآخر دل کی حرکات رُک جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

حفاظتی تدابیر

1. بند کمرے میں کسی قسم کے کوئلے کی انگیٹھی جلا کر نہیں رکھنی چاہیئے۔
2. گیس استعمال کے فوراً بعد سلنڈر سے اور اگر پائپ لائن ہو تو اسے والو سے بند کر دینا چاہیئے۔
3. اگر بند کنواں، گٹر یا ایسی کوئی جگہ ہو اور جسے صاف کرانا مقصود ہو، تو اُسے چند گھنٹے پہلے کھول دینا چاہیئے۔ تاکہ اس میں سے زہریلی گیس اُڑ جائے اور کام کرتے وقت کسی انسان کو نقصان پہنچنے کا خطرہ نہ رہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ کنوئیں میں زہریلی گیس موجود ہے یا نہیں کسی ڈوری سے جلتی ہوئی لالٹین، دیا یا موم بتی باندھ کر گہرائی تک لٹکائی جائے۔ اگر وہ بجھ جائے تو زہریلی گیس موجود ہے۔ اگر نہ بجھے تو گیس نہیں ہے۔ تو بلا خوف و خطر صفائی یا دوسرے کام کے لیے کنوئیں میں اُترا جا سکتا ہے۔

نوٹ: اگر کوئی شخص مندرجہ بالا جگہوں میں ان دونوں گیسوں میں سے کسی

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ایک کی وجہ سے بے ہوش ہو جائے تو سب سے پہلے اُسے اُٹھا کر باہر کھلی اور تازہ ہوا میں لے جا کر لٹائیں اور اُسے مُنہ در مُنہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں اور ساتھ نبض بھی چیک کریں اور اس وقت تک یہ عمل کریں جب تک اُسے ہوش نہ آ جائے۔ طریقہ وہی تصویر 1 اور 2 والا ہے۔

ایک واقعہ دیکھنے میں آیا

سردیوں کے دِنوں میں ایک مکینک کار مرمت کر رہا تھا۔ کار گیراج کے اندر تھی اور گیراج کا دروازہ سردی کی وجہ سے بند کر دیا تھا۔ دوسرا شخص جو کہ ڈرائیور تھا وہ کار کے اندر بیٹھا تھا۔ تھوڑی ہی دیر بعد مکینک اور ڈرائیور جھومنے لگے اور آخر کار بے ہوش ہو کر گر پڑے۔

وجہ

کار کا انجن سٹارٹ تھا اور سلینسر سے دھواں نکل رہا تھا۔ دھواں گیراج میں اکٹھا ہو کر کاربن مونو آکسائیڈ کی شکل اختیار کر گیا جس سے دونوں شخص بے ہوش ہو گئے۔ معلوم ہونے پر گیراج کا دروازہ کھولا گیا۔ اور دونوں کو اُٹھا کر باہر کھلی ہوا میں لایا گیا اور مُنہ در مُنہ سانس دے کر ان کو بچا لیا گیا۔ اس لیے گاڑیاں، رکشہ وغیرہ مرمت کرنے کے لیے گیراج یا ورکشاپ کا ہمیشہ کھلا اور ہوا دار ہونا بہت ضروری ہے۔

www.KitaboSunnat.com

POISONING AND WRONG MEDICINE

غلط دوا یا زہر وغیرہ کھانے کے اثرات اور فوری امداد کے طریقے

علامات

1. ایسے شخص کے ہونٹ خشک اور زیادہ تیز زہر کی وجہ سے ہونٹوں کی رنگت نیلے پن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
2. آنکھوں کی پتلیاں اُوپر کی طرف کھچ جاتی ہیں۔
3. چہرے کا رنگ بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔

نیز ایسے شخص کے اِرد گرد دیکھیے کوئی بوتل، ڈبیہ، ٹن یا اور کوئی ایسی چیز مل جائے کہ جس سے معلوم ہو سکے اس نے کیا چیز کھائی ہے۔

فوری امداد

ایسے شخص کو فوراً کم از کم تین گلاس دُودھ پلائیں۔ اگر دُودھ میسّر نہ ہو، تو پانی بھی پلا سکتے ہیں لیکن دُودھ زیادہ بہتر ہے۔ اگر دُودھ پلانے سے اسے قے ہو جائے تو مزید زیادہ سے زیادہ دُودھ پلانا چاہیے۔ تاکہ زہر کا اثر معدے میں دودھ کے ساتھ حل ہو کر کم ہو جائے۔

نوٹ: 1- اگر کوئی سخت قسم کا زہر یا کیمیائی مادہ پی لیا گیا ہو اور مریض کے ہونٹ اور مُنہ پر جلن کے نشان ہوں تو ایسے شخص کو خود اُلٹی نہیں کرانا چاہیے۔ کیونکہ ایسی حالت میں قے کرانے سے معدے اور آنتوں کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

2. اگر کوئی زہریلی گولیاں مثلاً چوہے مار قسم کی یا مقدار سے زیادہ دوا کی گولیاں یا ضائع شدہ گولیاں (Expiry Date) اور ڈی ڈی ٹی قسم کی کوئی چیز یا نیند آور گولیاں کھالی گئی ہوں تو بھی مریض کو زیادہ سے زیادہ دودھ پلائیں۔ تاکہ معدے میں دودھ کے ساتھ حل ہو کر اس کا اثر کم ہو سکے اور ایسے مریض کو خود بھی منہ میں انگلی ڈال کر قے کرانی چاہیئے تاکہ کھائی ہوئی گولیاں قے کے ذریعے باہر نکل آئیں اور قے کرانے کے بعد دودھ پلائیں۔

3. ایسے مریض کو بالکل سونے نہیں دینا چاہیئے، اسے جگائے رکھیں۔

4. اگر بے ہوش ہو گیا ہو، تو اس کو منہ در منہ سانس دے کر اس کا سانس جاری کریں اور نبض بھی چیک کرتے رہیں اور یہ عمل جاری رکھیں۔ طریقہ وہی تصویر نمبر 1 اور 2 کا ہے۔ تاوقتیکہ مریض ہوش میں آجائے۔ یا ڈاکٹر پہنچ جائے۔ یا آپ مریض کو فوراً ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ پہنچا دیں۔

ALLERGY

ایلرجی

بعض اوقات جسم کے اندر کسی خاص دوائی، دھواں، گرد، خوشبو یا خوراک کے کسی جزو کے لیے غیر معمولی حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس غیر معمولی حساسیت کو ایلرجی کہتے ہیں۔

جب مریض ایسی دوا یا چیز جس کے لیے اسے "ایلرجی" یعنی غیر معمولی

حساسیت ہو، کھائے، سونگھے یا جسم کو لگائے، اس کے جسم میں غیر معمولی ردِعمل پیدا ہوتا ہے۔ اسی ردِعمل کو "ایلرجک ری ایکشن" کہتے ہیں۔ اس ردِعمل میں مندرجہ ذیل علامات دیکھی جا سکتی ہیں۔

1. جسم پر خارش ہوتی ہے۔ 2. دھپڑ پڑ جاتے ہیں۔
3. چھینکیں آتی ہیں۔ 4. آنکھوں اور ناک سے پانی بہتا ہے۔
5. سانس رکتا ہے۔ 6. سانس گھٹتا ہے۔
7. کھانسی آتی ہے۔ 8. دل گھٹتا ہے
9. بلڈ پریشر یک لخت گر جاتا ہے۔ 10. نبض تیز ہو جاتی ہے۔

اگر ردِعمل تیز اور شدید ہو تو سانس رک جانے اور بلڈ پریشر گر جانے سے بے ہوش ہو کر موت واقع ہو سکتی ہے۔

"ایلرجک ری ایکشن" ہر قسم کی چیز سے ہو سکتا ہے اور کئی قسم کی بیماریاں ایلرجی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ عموماً ایسا ہوتا ہے کہ کوئی شخص عرصہ تک بے خوف و خطر کوئی دوا استعمال کر رہا ہوتا ہے کہ اچانک کسی دن یک لخت ایلرجی اور اس کا ردِعمل ظاہر ہو جاتا ہے۔ پہلا ردِعمل عام طور پر اتنا شدید نہیں ہوتا لیکن اگر دوبارہ وہی ایلرجی پیدا کرنے والی دوائی یا خوراک استعمال کی جائے تو ایلرجک ردِعمل زیادہ شدید ہوتا ہے اور آئندہ ہر موقعہ پر شدید تر ہوتا جاتا ہے۔ اس لیے ایسی دوا یا خوراک یا خوشبو کو فوراً بند کر دینا چاہیئے۔

بعض اوقات کسی خاص خضاب سے بھی ایلرجی ہو جاتی ہے اور جب وہی خضاب دوبارہ استعمال کیا جائے تو سارا سر پھول جاتا ہے۔ پانی بہنے لگتا ہے۔ خارش ہوتی ہے اور ایگزیما ہو جاتا ہے۔

ٹیکوں کا ردِعمل (ایلرجک ری ایکشن) عموماً بہت شدید ہوتا ہے اور بعض اوقات علاج کی مہلت نہیں ملتی اور مریض کے فوراً بے ہوش ہو جانے سے فوراً موت واقع ہو سکتی ہے۔ اس لیے ٹیکہ لگاتے وقت ایلرجک

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ری ایکشن کے علاج کے لیے مناسب ادویات پاس ہی موجود رہنی چاہئیں۔

علاج

1۔ فوری طور پہ ایک چوتھائی سی سی کا ایڈرینالین کا ٹیکہ لگا کر ٹیکے کے مقام کو ملیں تاکہ دوائی جلد جذب ہو۔ اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہو تو مصنوعی طریقہ سے سانس جاری کریں۔ طریقہ وہی تصویر نمبر ایک اور دو۔ سینے کو بار بار ملیں اور دورانِ خون کو تیز کرنے کے لیے جسم اور ٹانگوں کو ملیں دِل کی حرکت تیز کرنے کے لیے پیٹ کو زور سے دبائیں۔ ناک میں "ایمونیم کاربونیٹ" سونگھائیں۔ اگر شاک ظاہر نہ ہو تو ایک چوتھائی سی سی ایڈرینالین کا ٹیکہ پانچ منٹ کے وقفہ پہ بھی لگائیں۔ ایسی حالت میں ایڈرینالین کی زیادتی کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا، بلکہ مریض کی جان بچ جاتی ہے۔

2۔ کلورو فینائرہ مین کی گولی پیس کر زبان پر ڈالیں۔

3۔ کورامین (نکتھامائیڈ) انجکشن فوراً لگائیں۔

4۔ جب مریض ہوش میں آجائے تو پھر "سٹی مولینٹ مکسچر" ایک خوراک پلائیں اور "پری بن" کی گولیاں ہر تین گھنٹے بعد کھانے کو دیں۔

5۔ سب سے ضروری دوائی اس علاج میں "ایڈرینالین" کا انجکشن ہوتی ہے جس کو بیس منٹ بعد ایک چوتھائی سی سی مقدار میں پھر لگا دینا چاہیئے۔ اگر شدید ردِّ عمل کے شروع میں فوری طور پہ "ایڈرینالین" کا ٹیکہ نہ لگایا جا سکے تو پھر مریض کی جان بچانی مشکل ہو جاتی ہے۔

6۔ اس لیے دوائیں خاص طور پہ بچوں کی پہنچ سے دُور رکھنی چاہئیں۔ تاکہ بچے غلطی سے دوائی کھا کر "الرجک ری ایکشن" کا شکار نہ ہو جائیں۔

NOSE BLEED

نکسیر کا جاری ہونا

یہ ناک کے اندر اُوپر کی طرف سے شریان Vein پنکچر ہو جانے سے جاری ہوتی ہے۔

وجوہات

1۔ سخت گرمی
2۔ Vein شریان کی کمزوری
3۔ چند اور بھی وجوہات ہوتی ہیں جو کہ اس کتاب میں تفصیل سے لکھنا ضروری نہیں۔

احتیاط

ایسے شخص کو سیدھا نارمل کھڑے رہنا یا بیٹھنا چاہیئے۔ آگے کی طرف زیادہ نہیں جھکنا چاہیئے کیونکہ آگے کی طرف جُھکنے سے خون زیادہ بہتا ہے۔ اسی طرح سر کو زیادہ پیچھے کی طرف بھی نہیں جُھکانا چاہیئے کہ ایسا کرنا زیادہ خطرناک ہے۔ اس طرح خون کا سانس کی نالی میں چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس سے سانس لینے میں رکاوٹ اور پھر پھیپھڑوں کی بیماری ہو سکتی ہے۔

فوری تدابیر

1۔ بائیں ہاتھ کی چھوٹی انگلی کی پہلی پوری کو درمیان سے دھاگے سے کس کر باندھ دیں، نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

2۔ ناک، پیشانی، سر اور چہرے پر ٹھنڈا اور گیلا کپڑا یا تولیہ بھگو کر رکھیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اپنے پاؤں ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس سے نکسیر بند ہو جائے گی۔

3. ناک کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے کچھ دیر دبائے رکھیں۔ نکسیر بند ہو جائے گی۔

4. ناک میں روئی پر پسی ہوئی پھٹکڑی یا ویزلین لگا کر رکھ دیں۔ نکسیر بند ہو جائے گی۔

5. مریض سے کہیں ناک سے سانس نہ لے، بلکہ منہ کھول کر سانس لے۔

6. اگر ڈاکٹر نزدیک نہ ہو اور نکسیر بند نہ ہوتی ہو تو امرود کے پتوں کا پانی نچوڑ کر تھوڑا ناک میں چڑھانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

7. آملے کا پانی پینے اور سر پر ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

8. ہڑ کو پیس کر اس کی نسوار لینے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

9. پھٹکڑی آدھا تولہ کوٹ کر ایک تولہ لیموں کے رس میں ملا کر سر پر لیپ کرنے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے اور یہ نسخہ ہر عمر میں استعمال کر سکتے ہیں۔

10. انجیر کھانے سے بار بار نکسیر چھوٹنا بند ہو جاتا ہے۔ انجیر معدے کے لیے بھی بڑی مفید ہے۔

EYE INJURY

آنکھ کا زخمی ہونا

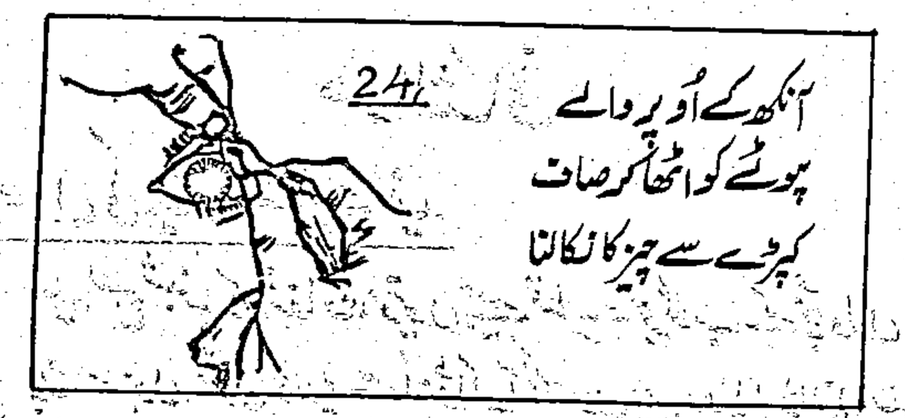
1. آنکھ کا زخم خواہ کیسا ہی ہو اُسے اپنے طور پر کچھ نہ کریں۔ اگر آنکھ کے اِرد گرد کوئی زخم ہو جائے تو اُسے صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں اور پٹی باندھ کر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اگر آنکھ کے اندر چوٹ لگ جائے

تو اس پر صاف سرد کپڑا باندھ دیں اور جلد ہسپتال پہنچائیں۔

2. شدید چوٹ سے آنکھ کے اُبرو یا پپوٹے میں چوٹ آنے سے خون جم کر نیلا پن ہو جاتا ہے یا جلد پھٹ جاتی ہے۔ آنکھ کے ڈیلے کو ضرب آجاتی ہے اور اس سے ورم ہو جائے تو برف کی گدی بنا کر باندھیں اور ماہر امراض چشم کو دکھائیں۔

3. اگر آنکھ میں کوئی کیمیائی مادہ مثلاً تیزاب، سوڈا کاسٹک وغیرہ ایسی کوئی چیز پڑ جائے تو فوراً کھلے تازہ پانی سے آنکھ کو دھوئیں اور آنکھ کھول کر آنکھ میں پانی کی دھار ڈال کر خوب اچھی طرح بہائیں تاکہ کیمیائی مادے کا اثر زائل ہو جائے۔ ایسی صورت میں آنکھ کو ملنا نہیں چاہیے۔ اس کے بعد مریض کو ڈاکٹر یا ہسپتال لے جا کر علاج کرائیں۔

4. اگر آنکھ میں کوئی چیز مثلاً مچھر، گتی، لکڑی یا شیشے کا ٹکڑا وغیرہ پڑ جائے تو آنکھ کے اوپر والے پپوٹے کو پکڑ کر کھولیں اور بند کریں۔ ایسا کرنے سے جو کچھ بھی آنکھ میں ہوگا وہ نیچے والے پپوٹے پر آجائے گا۔ پھر صاف کپڑے یا صاف رومال سے نکال دیں اور بورک لوشن سے دھوئیں۔ (دیکھیے تصویر نمبر 24)



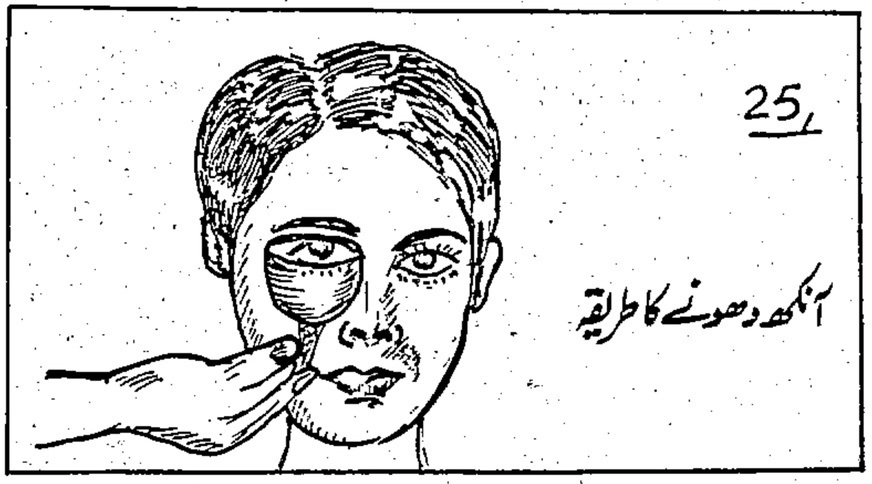
5. اگر لوہے کے ذرات آنکھ میں پڑ جائیں تو آنکھ کھول کر مقناطیس کو آنکھ کے نزدیک کریں۔ لوہے کے ذرات خود بخود مقناطیس کی کشش سے اس کے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ساتھ چمٹ جائیں گے ۔ اس کے بعد بورک لوشن سے آنکھ دھولیں ۔

6۔ اگر ریت، مٹی، گرد وغیرہ آنکھ میں پڑ جائے تو تھوڑا سا بورک پانی میں ملا کر آئی واشنگ کپ میں ڈالیں اور کپ میں آنکھ کھولیں اور بند کریں جب کپ میں بورک کا پانی گدلا ہو جائے تو اسے بدل لیں اور پھر آنکھ اس میں کھولیں اور بند کریں ۔ اس عمل سے بھی آنکھ سے ریت، مٹی وغیرہ نکل جائے گی ۔ (دیکھئے تصویر نمبر 25)



7۔ اگر آنکھ کی جلد میں معمولی زخم ہو تو اس میں پنسلین مرہم یا ٹیرا مائی سین مرہم ڈالیں لیکوڈ پیرافین کے دو دو قطرے بھی ڈالنا مفید ہیں ۔

ھوالشافی

آنکھوں کی بینائی کے لیے مفید

1۔ علی الصبح شبنم کے شفاف موتیوں جیسے قطرے جو گلاب کے پھولوں پر پڑے ہوں انہیں ذرا پرے اُٹھا کر آنکھوں میں روزانہ ڈالنا بہت مفید ہے ۔

2۔ آدھ سیر سونف اچھی طرح مَل کر صاف کر کے شیشے کے برتن میں ڈال لیں ۔

شربتی سُرخ گاجر نہیں بلکہ پیلے رنگ کی گاجر کا جوس نکال کر سونف والے شیشے کے برتن میں ڈالیں کہ سونف ڈوب جائے اور ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر چھاؤں میں رکھ کر سکھائیں ۔ دن میں ایک دو مرتبہ چمچ سے ہلا دیا کریں ۔ جب سونف جُوس چُوس لے تو دوبارہ گاجر کا جُوس نکال کر سونف کو بھگو دیں اور پہلے کی طرح اُسے پھر خشک کر لیں ۔ نسخہ تیار ہے اسے کھلے منہ کی بوتل یا مرتبان میں ڈال لیں ۔ رات کو سوتے وقت روزانہ ایک چمچ اچھی طرح چبا کر کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے اور یہ نسخہ نہایت مفید ہے ۔

TETANUS BECTARIA

تشنج کے جراثیم

1۔ یہ جراثیم زنگ شدہ لوہے اور زنگ آلود کیل وغیرہ میں ہوتے ہیں ۔

2۔ گھوڑے اور گدھے کی لید میں بھی یہ جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں ۔

زنگ شدہ لوہے اور کیل وغیرہ سے اگر جسم کے کسی حصّے میں معمولی سا بھی زخم ہو جائے تو یہ جراثیم زنگ میں سے خون کے ذریعے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور آخر کار تشنج کا باعث بنتے ہیں ۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اس قسم کے زخم کی پرواہ نہیں کی جاتی جو کہ عمر کے کسی بھی حصّے میں تشنج کا سبب بن سکتے ہیں ۔

احتیاط

1۔ اگر کسی بھی زنگ شدہ کیل، پتری، لوہے سے جسم پر کہیں زخم

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہو جائے تو فوراً اس جگہ کو دبا کر خون کی کچھ مقدار نکال دینی چاہیئے اور پھر کسی معقول ڈاکٹر یا ہسپتال سے Ats انجکشن لگوانا چاہیئے۔

2. گھوڑے اور گدھے کی لید بھی تشنج یعنی Tetanus کا سبب بنتی ہے بعض اوقات انسان لید کی ہوئی جگہ پر گرنے سے زخمی ہو جاتا ہے اور اس زخم کے ذریعے سے یہ جراثیم انسانی خون میں داخل ہو جاتے ہیں اور پھر یہ تشنج کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی جگہ پر گر کر زخمی ہونے کے بعد اس زخم سے خون کی مقدار دبا کر ضرور نکالیں اور پھر Anti tetanus انجکشن ضرور لگانا چاہیئے تاکہ عمر کے کسی بھی حصہ میں تشنج ہونے کا امکان نہ رہے۔ یہ انجکشن لگاتے وقت ڈاکٹر چیک کر لیتے ہیں کہ آیا اس انجکشن کی مریض کو ضرورت ہے یا نہیں۔

3. ہر بچے کو بچپن میں تمام احتیاطی ٹیکوں کا کورس پورا کروا لیا جائے۔ اگر بعد میں کوئی ایسا خدشہ ہو تو احتیاطاً ٹیٹنس ٹوکسائیڈ کا ایک ٹیکہ لگوایا جائے یہ ٹیکہ جسم میں پہلے سے موجود قوتِ مدافعت کو تیز کرتا ہے اور بغیر کسی خطرے کے ہر ایک کو لگایا جا سکتا ہے۔

APPENDICITIS OR STOMACH PAIN

معدہ کا درد یا اپنڈے سائٹس

مریض کو سیدھا لٹا کر اُسے کہیں کہ وہ اپنے جسم اور پٹھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے اور اس کا پیٹ دیکھیں کہ سخت تو نہیں یا اس کے معدے میں کوئی تکلیف تو نہیں۔ اگر ایسا ہے تو یہ پیٹ میں یعنی معدے میں کسی سخت

خوراک کے کھانے سے درد ہو سکتا ہے۔

اپینڈے سائٹس کی پہچان

1. ایسے مریض کو پیٹ کے نچلے حصّے میں دائیں طرف درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً صبح فجر سے پہلے ہوتا ہے۔ درد کی لہر پیٹ کے دائیں طرف سے ناف کی طرف اور پیچھے جاتے ہوئے محسوس ہوتی ہے اور مریض کو کسی کروٹ سکون نہیں آتا۔
2. اس جگہ ہاتھ لگانے یا ٹٹولنے سے تکلیف زیادہ محسوس ہوتی ہے۔
3. ایسے مریض کو قے یعنی اُلٹی بھی ہو جاتی ہے۔
4. تھرمامیٹر سے اس کا ٹمپریچر چیک کریں، اسے معمولی ٹمپریچر بھی ہو گا۔
5. ایسے مریض کو کسی قسم کی (Laxative) یعنی پاخانہ یا جلاب لانے والی کوئی دوا نہیں دینی چاہیئے البتہ ایک بیرال جن صبح، دوپہر، شام دے سکتے ہیں۔
6. ایسے مریض کو تکلیف کی جگہ کسی قسم کی مالش یا ٹکور نہیں کرنی چاہیئے۔

اگر مریض میں مندرجہ بالا نشانیاں پائی جائیں تو اُسے فوراً نزدیکی ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال پہنچائیں۔ تاکہ ڈاکٹر چیک کر کے ٹھیک ٹھیک فیصلہ کرے۔ آیا کہ اپینڈے سائٹس (Appendicitis) ہی ہے یا کچھ اور، اگر یہ اپینڈے سائٹس ہے تو ہسپتال میں آپریشن کر کے پیٹ کے نچلے حصّے دائیں سائیڈ میں جو آنت بڑھ جاتی ہے اُسے نکال کر ٹھیک کر دیا جاتا ہے۔ یہ معمولی قسم کا آپریشن ہوتا ہے اور مریض چند دنوں میں بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نوٹ: یہ مرض کانی آنت کی سوزش کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جو جسم میں کوئی کام نہیں کرتی اور آپریشن کر کے اسے نکال دیا جاتا ہے۔

نیز اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے اور تاخیر کر دی جائے تو یہ آنت بعض اوقات اندر ہی پھٹ جاتی ہے۔ جس سے مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

HERNIA

آنت اُترنا۔ ہرنیا

پیٹ کی عضلی دیوار سے کھال کے نیچے آنت اُتر آتی ہے۔ جس سے ایک دم درد کے ساتھ ورم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات قے ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض کو بھاگ دوڑ، محنت مشقت اور وزن اٹھانے کے کاموں سے سختی سے منع کر دینا چاہیئے۔

فوری امداد

1. مریض کو لٹا دیں اور اس کا سر قدرے اُونچا رکھیں۔
2. گھٹنوں کو کھڑا کر کے ان کے نیچے ایک دو تکیے رکھ دیں۔
3. آنت اُترنے کے مقام پر برف یا ٹھنڈی پٹیاں لگائیں۔
4. آنت کو دبانا یا واپس اندر کرنے کی کوشش نقصان دہ ہوتی ہے۔
5. اپنے معالج یا ہسپتال سے رجوع کریں۔

طبی نسخوں کی وضاحت

جیسا کہ حکومتِ پاکستان طبِ اسلامی کو فروغ دینے میں دلچسپی رکھتی ہے اس لیے راقم الحروف نے اس کتاب میں مختلف جگہ پر چند طبِ اسلامی کے نسخے درج کیے ہیں، وہ حضرت مولانا اشرف علی تھانوی کی مشہور کتاب 'بہشتی زیور' کا نواں حصہ کے صفحات نمبر 53 تا 55 سے لیے گئے ہیں اور اس لیے لکھے ہیں تاکہ جہاں ڈاکٹر یا ہسپتال میسّر نہ ہو تو ایسے موقع پر ان نسخوں کو بروقت استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکیں۔

FIRST AID BOX

ابتدائی طبّی امداد کا بکس

گھروں، ورکشاپوں، فیکٹری، کارخانوں، بسوں اور ٹرکوں میں موجود ہونا چاہیئے، تاکہ ایمرجنسی کے وقت کام آسکے۔

اشیاء مندرجہ ذیل ہیں

1. First Aid Box ایک عدد فرسٹ ایڈ بکس۔
2. Dressing Rolls ¼ چوڑی چار عدد پٹیاں
3. Dressing Roll 2 چوڑی چار عدد پٹیاں
4. Cotton Roll ایک عدد روئی کا درمیانہ بنڈل
5. Adhesive Tape 2 ایڈہیسیو ٹیپ کے رول (چپکنے والی ٹیپ)
6. Aromatic Spirit Ammunia ایک چھوٹی بوتل سپرٹ زخم صاف کرنے کے لیے۔
7. Stop Bleeding ایک چھوٹی بوتل ٹنکچر آیوڈین زخم پر لگانے کے لیے۔
8. First Aid Bandge 6 پیس سینا پلاسٹو، معمولی زخم یا پھنسی وغیرہ پر لگانے کے لیے۔
9. Mercury Chrome پھنسی، پھوڑا، زخم وغیرہ کو جلد خشک کرنے کیلئے۔
10. Dettol ایک چھوٹی بوتل۔ تھرمامیٹر، چمٹیاں، قینچی وغیرہ صاف کرنے کے لیے۔
11. Burnol Cialamine ایک ٹیوب برنال یا سیلامائین۔ جلی ہوئی جگہ پر لگانے کے لیے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

12- Amonia Gas Botel امونیا گیس، بے ہوش کو ہوش دلانے کے لیے۔

13- (Bicarbonate) Baking Soda میٹھا سوڈا۔ زہریلے کیڑے مکوڑے، کھل، بھڑ وغیرہ کے کاٹے اور سوزش دور کرنے کے لیے۔

14- Thermometer ایک تھرمامیٹر، ٹمپریچر بخار چیک کرنے کے لیے۔

15- Eye Washing Cup آنکھ دھونے کے لیے خصوصی کپ۔

16- Boric Acid Powder پانی میں ملا کر آنکھ دھونے کے لیے۔

17- Hot water Bottle ایک عدد ربڑ کی بوتل، گرم پانی ڈال کر سینک دینے کے لیے۔

18- Ice Bag ایک عدد موٹے پلاسٹک کا تھیلا، برف ڈال کر جسم پر رکھنے کیلئے۔

19- Snake bites and Rabic Dog, Bite Kit شریان بند باندھنے، سانپ کا زہر ویکم کرنے اور باؤلے کتے کے کاٹنے پر باندھنے کے لیے۔

20- ایک تیز چھوٹا چاقو یا سیفٹی بلیڈ دو عدد۔

21- Needles سوئیوں کا ایک پیکٹ۔ ڈنک یا چھلتر وغیرہ نکالنے کے لیے۔

22- Scissore ایک چھوٹی قینچی۔

23- Forceps ایک چھوٹی چمٹی، جو مختلف کام آتی ہے۔

24- Artery Forceps شریانی چمٹی۔ حلق میں پھنسا ہوا مچھلی کا کانٹا، ہڈی کا باریک ٹکڑا یا ایسی کوئی اور چیز نکالنے کے لیے۔

25- Larjectal Syrup ایک بوتل لارجیکٹل سیرپ، قے اور دست بند کرنے کیلئے۔

26- Avil Tab چند ایول ٹیبلٹ۔ الرجک کے لیے۔

27- Buscopan Tab چند بسکوپین ٹیبلٹ۔ درد گردہ، درد مثانہ کی پتھری اور سخت قسم کی منتھلی درد، وقتی طور پر آرام کے لیے۔

28- Disprin tab چند ٹیبلٹ ڈسپرین، نزلہ زکام، دانت درد، سر درد، بخار کے لیے۔

29- Paracetamol Tab چند ٹیبلٹ پیراسیٹامول، سر درد، بدن درد، نزلہ زکام کے لیے۔

30- دو عدد چھوٹی ٹرے۔ ایک ٹیبلٹ کے لیے اور ایک چمٹیاں، قینچی وغیرہ رکھنے کے لیے۔

31- Match box ایک ماچس

32- Torch ایک بیٹری

نوٹ: چند اشیاء اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے ان کی مرضی کے مطابق ردّ و بدل کر سکتے ہیں۔

☜ مختلف انڈسٹریز میں کاموں کی نوعیت اور امکانی حادثات کو مدِّ نظر رکھتے ہوئے مناسب سامان رکھنا چاہیئے۔

☜ کچھ عرصہ بعد فرسٹ ایڈ بکس کی چیکنگ کریں کہ اس میں کیا کیا اشیاء کم ہیں، وہ پوری کر دیا کریں۔

☜ دوائیوں کی Expired Date دیکھ کر اگر تاریخ میعاد ختم ہو گئی ہو تو دوائیاں فوراً تبدیل کر دیں۔

☜ فرسٹ ایڈ بکس کو بچوں کی پہنچ سے اونچا لٹکا کر رکھیں۔

☜ فرسٹ ایڈ بکس کو تالا نہیں لگانا چاہیئے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

حصّہ دوم

SAFETY FIRST

جان کی حفاظت اوّلین فرض ہے

SAFETY IS EVERY ONE'S FULL TIME JOB

حفاظتی تدابیر سے انسان کئی طرح کے حادثات سے محفوظ رہتا ہے

VACCINATION

بچّوں کے وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے

حفاظتی تدابیر

دیکھا گیا ہے کہ ہمارے ملک میں سادگی اور ناخواندگی کی وجہ سے توہم پرستی عام ہے۔ جیسے کہ عام طور پر بچّے کی پیدائش کے سلسلے میں لیڈی ڈاکٹر یا تجربہ کار نرس کی بجائے غیر سند یافتہ دائیوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں اور اکثر بچّوں کے نہ تو اندراج پیدائش کرائے جاتے ہیں اور نہ ہی بروقت بچوں کو وبائی امراض کے انجکشن لگوائے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نومولود کو ٹی بی، خسرہ، خناق، کالی کھانسی اور پولیو کی بیماریاں ہو جاتی ہیں اور ایسے بچّوں کی مائیں اپنی سادگی توہم پرستی اور لاعلمی کی وجہ سے دوسری عورتوں کی چکنی چپڑی باتوں میں آکر یہ سمجھ لیتی ہیں کہ بچّے کو فلاں عورت کا سایہ ہو گیا ہے۔ فلاں کی بددعا لگ گئی ہے۔ یا کسی نے کوئی جادو ٹونہ کر دیا ہے اور پھر تعویذ دھاگے، دم جھاڑے ٹونے ٹوٹکے، نیم ملاؤں اور خود ساختہ پیروں، فقیروں اور مزاروں کے گرد چکر کاٹتی ہیں۔ پیسے اور وقت کے ضیاع کے علاوہ ایسی خرافات پر اندھا اعتقاد کر کے اپنا ایمان بھی کمزور کر لیتی ہیں۔

یہاں علّامہ اقبال صاحب کا شعر یاد آیا:

نکل کر خانقاہوں سے ادا کر رسمِ شبیری
کہ فقرِ خانقاہی ہے فقط اندوہ و دلگیری

اور ڈاکٹر سے معقول علاج نہ کرانے کی وجہ سے معصوم بچّے کو ہمیشہ کے لیے کسی خطرناک مرض میں مبتلا کر دیتی ہیں اور بچّے کے جسم کا کوئی نہ کوئی عضو ناکارہ

ہجکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہو جاتا ہے اور بعض اوقات بچہ اللہ کو پیارا بھی ہو جاتا ہے تو پھر وہ روتی ہیں۔ ہائے اللہ! میرے معصوم کی جان لے کر مجھے کیا ملا؛ لیکن وہ یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کرتیں کہ دراصل غلطی ان کی اپنی ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد وقت پر وبائی امراض سے بچاؤ کے لیے حفاظتی ٹیکے نہیں لگواتیں۔ نومولود بچوں کو علی الترتیب حفاظتی ٹیکے ہسپتال، کارپوریشن کے ہیلتھ سنٹر یا محکمہ صحت کی (موبائیل ٹیموں) سے لگوائے جائیں تو بچے وبائی امراض سے بچ کر صحت مندی سے نشوونما پائیں اور مائیں بھی سکون سے ان کی پرورش کر سکیں۔

نوٹ: 1. تشنج (اٹھرا) Tetanus ایک ایسی بیماری ہے جو کہ بچے کی پیدائش کے چند روز بعد ماں اور بچے دونوں کے لیے موت کا باعث بن سکتی ہے۔ اس مہلک بیماری سے بچاؤ بھی حفاظتی ٹیکوں سے ممکن ہے یہ ٹیکے بھی محکمہ صحت کے ہیلتھ سنٹروں میں مفت لگائے جاتے ہیں۔ اگر بچے کی پیدائش سے دو یا تین ماہ قبل صرف دو ٹیکے لگوا لیے جائیں تو ماں اور بچہ دونوں اٹھرا جیسی مہلک بیماری سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

2. ٹی بی، خسرہ، پولیو، کالی کھانسی، تشنج اور خناق جیسی بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے علی الترتیب ایک ماہ کی عمر سے دو سال تک لگوانے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

حفاظتی ٹیکے لگوانے کی ترتیب مندرجہ ذیل ہے:

عمر	حفاظتی ٹیکہ جات
بچے کی پیدائش سے پہلے	ماں کو 2 T.T ٹیکے (ٹیٹنس تشنج سے بچاؤ)
پیدائش کے بعد	بی سی جی (ٹی بی سے بچاؤ کا ٹیکہ)

عمر	حفاظتی ٹیکہ جات
2 ماہ کی عمر میں	پولیو قطرے I + ڈی پی ٹی I (کالی کھانسی تشنج سے بچاؤ کا ٹیکہ)
3-4 ماہ کی عمر میں	پولیو II + ڈی پی ٹی II
4-6 ماہ کی عمر میں	پولیو III + ڈی پی ٹی III
9 ماہ کی عمر میں	خسرہ کا ٹیکہ

FACTS OF T V

نزدیک سے دیکھنے پر ٹیلیویژن کے مضر اثرات

امریکہ، برطانیہ، روس، فرانس، جرمنی اور جاپان کے سائنسدانوں کی ریسرچ کا متفقہ فیصلہ جو کہ دو سو مرتبہ میٹنگ ہونے کے بعد 1984ء میں یونیسکو کی کانفرنس میں دیا گیا۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

معلومات

بہت نزدیک فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ کی نسبت رنگین ٹیلی ویژن کے دیکھنے سے آنکھوں پر زیادہ بُرا اثر پڑتا ہے ۔

بڑوں کی نسبت بچّوں اور مردوں کی نسبت عورتوں پر ٹی وی کی لہروں کا اثر زیادہ ہوتا ہے ۔ رنگین ٹی وی روزانہ اور زیادہ وقت متواتر دیکھتے رہنے سے ٹی وی میں فلم کے ذریعے جتنے رنگ بدلتے ہیں ۔ آنکھوں پر اتنی ہی مرتبہ بُرا اثر پڑتا ہے ۔

مُضر اثرات یہ ہیں

1. دُور کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے ۔
2. آنکھوں میں بھینگا پن ہو سکتا ہے ۔
3. Glaucoma گلوکوما ۔ اس مرض سے آنکھوں کا پریشر بڑھ جاتا ہے جس سے آنکھ کا لیکوریڈ جسے آنکھ کا نُور بھی کہتے ہیں گدلا ہونا شروع ہو کر دن بدن بینائی ختم کرتا جاتا ہے ۔ اور پھر اس کا علاج یا تو آنکھوں کا آپریشن ہے یا عمر بھر آنکھوں میں صبح و شام دوائیاں ڈال کر یہ بڑھا ہُوا پریشر کنٹرول کرنا پڑتا ہے اور ایک مرتبہ جتنی بینائی گلوکوما کی مرض سے کمزور ہو جاتی ہے وہ واپس نہیں آ سکتی ۔ البتہ آپریشن یا دوائیاں ڈالنے سے آنکھوں کو مزید کمزور ہونے سے بچایا جاتا ہے ۔
4. اکثر اوقات بچّے ٹی وی دیکھتے دیکھتے سو جاتے ہیں ۔ یہ ٹی وی کی لہروں کا اثر ہوتا ہے اور بچّے صبح کو جلدی اُٹھنا پسند نہیں کرتے اور اُن کے بدن میں تھکاوٹ جیسا اثر ہوتا ہے ۔
5. زیادہ نزدیک سے اور متواتر دیکھتے سے کچھ عرصہ بعد ماتھے میں درد اور سر

کے پچھلے حصّے میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے اور آخر کار نوبت ایک خاص بیماری جس کا نام اسٹیگماٹزم Astigmatism ہے تک پہنچ جاتی ہے ۔
6. بچّوں پر T.V کی شعاعوں کا اثر اُن کے خُون پر بھی ہوتا ہے ۔ جس سے خُون بننے کی مقدار کم ہو جاتی ہے ۔
7. بچّوں کی ہڈیوں کی نشو و نما پر سخت بُرا اثر ہوتا ہے ۔
8. کمرے میں روشنی بند کر کے ٹی وی دیکھنا سخت مُضر ہے ۔ اس طرح آنکھوں پر بہت زیادہ بوجھ پڑتا ہے اور دیکھنے والے کی نظر کمزور ہو جاتی ہے آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں اور درد کرتی ہیں ۔ سر میں بھی درد ہوتا ہے اور قے آنے لگتی ہے ۔

حفاظتی اقدام

1. ٹی وی کو جتنا دُور سے دیکھا جائے اتنا ہی آنکھوں پر کم اثر ہوتا ہے ۔ T.V دیکھتے وقت کم از کم فاصلہ 3 میٹر یعنی 10 فٹ ہونا بہت ضروری ہے ۔
2. کمرے میں مناسب روشنی اور ہَوا موجود ہونا ضروری ہے
3. ٹی وی کو بالکل سامنے بیٹھ کر دیکھنے کی بجائے سائیڈ سے دیکھنا بہتر ہے اِس طریقے سے سکرین کی لہروں کا اثر دیکھنے والے پر ڈائریکٹ (سیدھا) نہیں پڑتا ۔
4. ٹی وی کے کلر نہ تو زیادہ تیز اور نہ ہی زیادہ کم رکھیں، بلکہ درمیانے درجے پر رکھیں ۔
5. ٹیلی ویژن آنکھوں کے لیول یعنی سطح پر ہونا چاہیے ۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

DOMESTIC SAFETY

گھروں میں حفاظتی اقدام

اپنے پیارے گھر اور پیارے پیارے بچوں کی حفاظت کے لیے ہر گھر میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

1. ہر قسم کی دوائیاں، کیڑے مار، فینائل، ڈی ڈی ٹی، بیگان ریڈ، چوہے مار گولیاں وغیرہ بچوں کی پہنچ سے دور یا کسی الماری میں تالہ لگا کر رکھنا چاہیے۔
2. بازار سے دوا منگوائیں تو بھی اور دوا خریدتے وقت بھی خاص طور پر دوا کا نام اور سپیلنگ چیک کر لینا ضروری ہے۔ آیا کہ دوا نسخے کے مطابق ٹھیک ہے اور دوا کی تاریخ میعاد تو ختم نہیں ہو چکی۔ دوا کھاتے وقت بھی یہ خیال رکھنا چاہیے کہ غلطی سے کوئی اور دوا تو استعمال نہیں کر رہے۔
3. گھر میں چھری، چاقو، قینچی، ماچس وغیرہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
4. کھانا پکانے کے بعد سوئی گیس کا مین والو اچھی طرح بند کرنا ضروری ہے، اگر آپ گیس سلنڈر استعمال کرتے ہیں تو سلنڈر کا والو اچھی طرح بند کریں۔
5. گھر کے صحن اور چھت پر یا جہاں بچوں کے کھیلنے کی جگہ ہو، وہاں کوئی لوہا، لکڑی یا تیز دھار اور نوک دار ایسی چیز نہیں رکھنی چاہیے کہ بچوں کو کھیلتے ہوئے کسی ایسی چیز سے چوٹ لگنے کا امکان ہو۔
6. بجلی کے پنکھے، ہیٹر، استری، واشنگ مشین وغیرہ سے بچوں کو دور رہنے کی عادات ڈالیں اور کام ختم کرنے پر یعنی ان اشیاء کو استعمال کرنے کے بعد ان کا پلگ نکال کر بجلی سے تعلق ختم کر دینا چاہیے۔

7. آج کل شاپنگ بیگ (پلاسٹک کے تھیلے) عام ہو چکے ہیں۔ گھروں میں ان تھیلوں سے چھوٹے بچوں کو کھیلنے نہ دیں۔ کیونکہ بعض اوقات بچے یہ تھیلا سر پر اوڑھ لیتے ہیں اور سانس لیتے وقت یہ پلاسٹک بیگ منہ سے چپک کر سانس بند کر دینے کا باعث بنتا ہے اور چھوٹا بچہ اس طرح حادثے کا شکار ہو جاتا ہے۔
8. بعض گھروں کی کھڑکیوں یا چھتوں کے نزدیک سے بجلی کی اوور ہیڈ لائنیں گزرتی ہیں۔ ان پر کٹی پتنگ اٹک گئی اور بچے ناسمجھی کی وجہ سے لوہے کے پائپ یا سریا وغیرہ سے پتنگ اتارنے کی کوشش میں بجلی کی کرنٹ لگنے سے حادثے کا شکار ہوئے۔ ایسی نزدیک سے گزرنے والی تاروں سے کئی طرح سے حادثہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے اگر کسی مکان یا کسی ایسی جگہ کے نزدیک سے لائنیں گزر رہی ہیں تو واپڈا کو تحریری رپورٹ کر کے ایسی ننگی تاروں پر ربڑ، پلاسٹک یا پی وی سی آدھا یا پورن انچ کا پائپ بطور انسولیشن چڑھا دینا ضروری ہے۔ تاکہ کسی غلطی یا بے احتیاطی کی وجہ سے کرنٹ لگنے کا خطرہ نہ رہے۔
9. گھر کی سیڑھیوں اور باتھ روم کو ہمیشہ چکنائی سے صاف رکھیں اور اس میں کوئی ایسی چیز نہیں رکھنی چاہیے جس سے پھسلنے یا گر کر چوٹ لگنے کا خطرہ ہو۔
10. اپنے گھر سے مکھی، مچھر، چھپکلی، چوہے، کاکروچ اور دیگر کیڑے مکوڑوں کا خاتمہ کریں۔ تاکہ ان کے جراثیموں سے پھیلی ہوئی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکے۔ کاکروچ (لال بیگ) پیٹ کی بیماریوں کے علاوہ ٹائی فائیڈ پھیلانے کا موجب بنتا ہے۔

چھپکلی

یہ کریہہ، بدشکل فوری ضرر رساں اور زہریلا جانور ہے اور تقریباً ہر گھر میں پائی جاتی ہے۔ اس کا وجود انسانی صحت اور زندگی کے لیے خطرہ اور ہلاکت کا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

سبب بن سکتا ہے۔ ہمارے ملک میں اس کی دو قسمیں پائی جاتی ہیں۔ ایک سفید اور ایک کالی، دونوں زہریلی ہوتی ہیں۔

اگر یہ کھانے یا دودھ وغیرہ میں گر جائے تو اس کا زہر کھانے میں حل ہو جاتا ہے اور اگر یہ زہریلی غذا کھالی جائے تو بچنے کے امکان کم ہوتے ہیں۔

چھپکلی کے زہریلے کھانے کے بعد علامتیں

☆ کھانے کے تھوڑی دیر بعد اُلٹیاں اور دست شروع ہو جاتے ہیں۔

☆ مریض جلن محسوس کرتا ہے۔ بلڈ پریشر لو ہو جاتا ہے اور زیادہ دیر گزرنے کی صورت میں آنتوں میں زخم بن جاتا ہے اور زہر خون کے دوران میں شامل ہو کر دل، دماغ اور پھیپھڑوں کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ اور جانکنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں اور اپنے گھروں سے چھپکلی کا خاتمہ کریں اور سالن دودھ اور پکوان ڈھانپ کر رکھیں۔

☆ چھپکلی کا خاتمہ اُلٹ گن سے کریں۔

11. جہاں چھپکلی پائی جاتی ہو، وہاں خاص طور پر نمک کو ڈھکنے کے بغیر نہیں رکھنا چاہیے۔ یہ پیٹ اور پیشاب اکٹھا ہی نکالتی ہے۔ نمک پر پیٹ کر دے تو اُس نمک کے استعمال سے جلدی امراض شروع ہو کر آہستہ آہستہ خطرناک مرض تک پہنچاتی ہے۔ اس کی پیٹ میں بڑا زہریلا مادہ ہوتا ہے۔ جسم کے کسی حصے پر لگ جائے تو فوراً اُس جگہ کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف کرنا ضروری ہے۔ اگر نہ دھویا جائے تو یہ زہریلا مادہ اُس جگہ پر اثر کر کے اوّل پھنسی، دوم پھوڑا اور آخیر ناسور کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

12. کھانے پینے کی اشیاء کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا چاہیے، کیونکہ گرد و غبار

اور مکھیوں کے علاوہ ہوا میں بھی کئی قسم کی بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔

13. فرج میں تمام کھانے پینے کی اشیاء اچھی طرح ڈھکی ہونی چاہئیے، ورنہ ان میں فرج کے گیس کی بُو شامل ہونے کا امکان ہوتا ہے اور ایک خاص بات یہ ہے کہ فرج میں رکھے ہوئے سارے سالن کو نکال کر گرم کرنا۔ تھوڑا استعمال کر کے پھر فرج میں رکھ دینا۔ ایسے ہی بار بار گرم کرنا اور فرج میں رکھنا سخت نقصان دہ ہے۔ کیونکہ اس طرح سے سالن زہریلا ہو جاتا ہے۔ ایسے سالن کو کھانے سے Food Poison ہو جاتا ہے۔ اس لیے فرج سے ضرورت کے مطابق سالن نکال کر گرم کریں اور استعمال کریں اس طرح سے فوڈ پوائزن کا خطرہ نہیں ہوتا۔

14. اپنے گھر کے سامنے گلی محلے یا سڑک پر کوڑا کرکٹ مت پھینکیں۔ گندگی سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس لیے ہر لحاظ سے صفائی کا خیال رکھیں۔ ایک عام مقولہ ہے کہ صفائی میں خدائی ہے۔ اس مقولے میں زمین کی صفائی، دل کی صفائی، بدن کی صفائی، گھر، محلے، بازار، شہر اور ملک سب کچھ ہی آتا ہے۔

15. ماچس اور سگریٹ نوشی عام طور پر آگ لگ جانے کا باعث ہوتی ہیں۔ ماچس کی تیلی کو اچھی طرح بجھا کر پھینکیں۔ جلتی ہوئی تیلی کو لاپرواہی سے نہ پھینکیں۔ ماچس کی تیلی یا موم بتی جلا کر کپڑوں کی الماری، بڑے ٹرنک یا ایسی جگہ جہاں آگ لگنے والا مواد پڑا ہو، نہ لے جائیں۔ پٹرول، تیل یا آگ لگنے والے مواد کے نزدیک سگریٹ نہ پئیں۔ بستر پر لیٹ کر سگریٹ نہ پئیں۔ ہو سکتا ہے۔ آپ پر نیند طاری ہو جائے اور جلتا ہوا سگریٹ آگ لگ جانے کا باعث بن جائے۔

16. گیس کے ہیٹر اور روشنی کے لیمپ بند کمرے میں نہیں لگانے چاہئیں۔ ایسے واقعات ہو چکے ہیں کہ کئی چھوٹے گھروں اور ہوٹلوں میں سونے والے کمرے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ہیں اگر کسی طرح لیک ہو جائے یا ہیٹر، لیمپ، چولہا وغیرہ بند کرتے وقت والو پورا بند نہ ہوا ہو، تو اس طرح گیس کمرے میں پھیل کر آگ لگنے یا بے ہوش کر دینے کا باعث بنتی ہے۔ گیس کی ایسی اشیاء ہمیشہ صحن، برآمدہ، باورچی خانہ جہاں مناسب ہوا کا گزر ہو لگانی چاہیئے۔ تاکہ کسی وقت بھی لیکیج کی صورت میں گیس ہوا کے ساتھ مل کر باہر نکل جائے اور کمرے میں آگ لگنے یا بے ہوش ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

17. مٹی کے تیل کے سٹوو چولہے:

آئے دن اخبارات میں تیل کے چولہے پھٹنے سے زخمی ہونے اور جل مرنے کی خبریں ملتی ہیں۔ ایسے حادثے کا باعث

1. چولہے کی بناوٹ اور میٹیریل کا ناقص ہونا۔
2. ٹینکی پر پریشر گیج کا اور سیفٹی والو کا نہ ہونا۔
3. ٹینکی میں کپیسٹی سے زیادہ ہوا پمپ کرنا۔

مثال: ایک چولہے کی تیل کی ٹینکی چھ پونڈ ہوا کا پریشر برداشت کرنے کے لیے بنائی گئی ہے تو اس میں چھ پونڈ سے کم ہوا رکھنی چاہیئے۔ اگر چھ پونڈ کی بجائے اندھا دھند ٹینکی میں ہوا پمپ کریں گے تو اس کے پھٹنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لیے پریشر گیج اور سیفٹی والو لگانا ضروری ہے۔ کہ گیج سے دیکھ لیا جاتا ہے کہ ہوا مقدار سے زیادہ نہ بھری جائے اور پھٹنے کا اندیشہ نہ رہے اور سیفٹی والو بھی اسی لیے لگایا جاتا ہے کہ مقدار سے زیادہ ہوا بھرنے سے یا ٹینکی میں گیس پیدا ہو جانے کی وجہ سے سیفٹی والو کھل جاتا ہے اور پھٹنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ نیز باورچی خانے میں کام کرتے وقت عورتوں کو چولہے کے نزدیک نائیلون، مصنوعی ریشم اور ایکرائلک کے کپڑے پہن کر کام نہیں کرنا چاہیئے۔

18. پیدل چلنے کی حفاظتی تدابیر: پیدل فٹ پاتھ پر چلنا چاہیئے۔ جہاں

فٹ پاتھ نہ ہو، تو سڑک کی ایک سائیڈ پر چلیں اور ٹریفک کی مخالف سمت میں چلیں تو بہتر ہے۔ تاکہ سامنے سے آپ کو تمام ٹریفک آتی دکھائی دے آگے پیچھے دائیں بائیں ٹریفک پر نظر رہے۔ پیدل سڑک پار کرتے وقت جلدی یا لاپرواہی نہیں کرنی چاہیئے اور دائیں بائیں دور تک دیکھ کر تسلی کر لیں۔ کوئی تیز رفتار موٹر گاڑی۔ بس وغیرہ تو نہیں آ رہی پھر سڑک پار کریں۔

INDUSTRIAL SAFETY

فیکٹری اور کارخانوں میں حفاظتی اقدام

1. فیکٹری اور کارخانوں میں کاریگر کو کسی بھی مشین پر یا کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اپنے چاروں طرف اچھی طرح دیکھ بھال کر لینی چاہیئے کہ نزدیک کوئی ایسی چیز تو نہیں جس میں پھنسنے، گرنے یا رکاوٹ سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ ہو۔ اس لیے حفاظتی تدابیر کو مدنظر رکھیں۔
2. کسی بھی کارخانے یا ورکشاپ میں مشین، آرا، کٹر، گرائنڈر، کنویئر بیلٹ آئل ایکسپیلر، بوائلر، کیمیکل پلانٹ پر انسان کو اکیلا کام نہیں کرنا چاہیئے بلکہ ایک آدمی اور ساتھ ہونا چاہیئے۔ جسے ہیلپر بھی کہہ سکتے ہیں۔ جو آپ کی مدد کرنے کے علاوہ حفاظتی اقدام پر بھی کڑی نظر رکھے اور کسی حادثے کی صورت میں فوراً مشین بند کر سکے اور اپنے ساتھی کو سنبھال سکے اور اسے فوراً طبی امداد بھی دے سکے۔
3. فیکٹریوں اور کارخانوں میں سیفٹی ہیٹ، سیفٹی شوز، سیفٹی گلینک

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اور سیفٹی دستانے اپنے اپنے کام کے لحاظ سے ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

4. اگر کسی کو بانس، لوہے یا لکڑی کی سیڑھی پر چڑھ کر کوئی کام کرنا مقصود ہو، تو پہلے سیڑھی کو نیچے اور اوپر سے اچھی طرح باندھ لینا چاہیئے تاکہ سیڑھی پھسلنے سے گر کر چوٹ لگنے کا خطرہ نہ رہے۔

5. کسی فیکٹری، کارخانے یا مکان کی تعمیر کے دوران اس حصّے کے نیچے کام کرنے والوں کے لیے یہ خیال بہت ضروری ہے کہ اُوپر سے کوئی لوہا، لکڑی، اوزار پائپ، اینٹ یا پتھر وغیرہ گرنے کا امکان نہ ہو۔ ایسی جگہ پر کام کرنے سے پہلے حفاظتی تدابیر کرنا بہت ضروری ہے۔

6. ایک یہ بات بہت ضروری ہے کہ ہر انسان کو وزنی چیز اُٹھاتے وقت یہ خیال کرنا چاہیئے کہ اپنی طاقت سے زیادہ زور لگا کر کبھی وزن نہیں اٹھانا چاہیئے، اور وزنی چیز کو اٹھاتے وقت ہمیشہ اپنی ٹانگوں پر زور دینا چاہیئے۔ اپنی کمر یعنی ریڑھ کی ہڈی پر زیادہ زور نہیں دینا چاہیئے۔ یہ خطرناک طریقہ ہے کئی صاحبان شیخی میں آکر اپنی بہادری یا دلیری دِکھانے کے لیے اپنی طاقت سے زیادہ وزن اور خاص کر جھٹکے سے وزن اُٹھاتے ہوئے اپنی ریڑھ کی ہڈی توڑ بیٹھے اور اگر ہڈی اپنی جگہ سے ہٹ جائے یعنی Dislocate ہو جائے تو ساری عمر کا روگ لگ جاتا ہے۔ ایسی بہادری، دلیری سے زیادہ بہتر احتیاط ہے۔

7. بجلی کے کاریگروں (الیکٹریشن) کو چاہیئے کہ وہ مین سوئچ بند کرنے کے بغیر کبھی کام کرنے کا خطرہ مول نہ لیں۔ کسی بھی سرکٹ یا مشین پر کام کرنے سے پہلے اس کا مین سوئچ بند کر لیں اور ٹیسٹ کر لیں کہ کہیں واپسی کرنٹ یعنی Reverse تو نہیں آ رہی۔ اگر ایسا ہی کام ہو کہ بغیر بجلی بند کیے کام کرنا ضروری ہو، تو ربڑ کے دستانے جو ایسے ہی کاموں کے لیے خصوصی شاک پروف ہوتے ہیں، ہاتھوں میں ڈال کر حفاظت سے کام کرنا چاہیئے اور

اپنے باقی جسم کو ارتھ ہونے سے بچانا بھی ضروری ہے۔

8. اوور ہیڈ پر کام کرنے والے لائن مین اور ان کے آفیسر انچارج کو چاہیئے کہ جب تک لائن کا بریکر آف نہ کر لیں اور لائن کو شارٹ کر کے گراؤنڈ نہ کر لیں کبھی بھی لائن مین کو پول کے اُوپر جا کر کام نہیں کرنا چاہیئے اور پول پر کام کرنے کے لیے سیفٹی بیلٹ کا باندھنا بھی ضروری ہے۔

9. فیکٹریوں اور ورکشاپوں میں خراد، ڈرل مشین، بجلی کی موٹریں، ٹرانسفارمر اور بجلی سے چلنے والی ہر طرح کی مشین کو گراؤنڈ یعنی ارتھ کرنا لازمی ہے اور سال چھ مہینے میں گراؤنڈ یعنی ارتھ کو ٹیسٹ کرنا بھی لازمی ہوتا ہے۔

HEARING PROTECTION

کانوں کی حفاظت

فیکٹری اور کارخانوں میں جہاں بہت زیادہ شور ہو، کانوں پر حفاظتی آلہ جسے ہیرنگ پروٹیکشن کہتے ہیں، لگا کر کام کرنا چاہیئے۔ ورنہ زیادہ شور سے کانوں کے پردے کمزور ہو کر انسان اونچا سُننے لگتا ہے اور پھر بہرہ بھی ہو سکتا ہے اور شور سے عمر بھی کم ہو جاتی ہے۔

☆ کان میں میل کچیل ہو، تو تین قطرے ہائیڈروجن ڈال کر ایک منٹ بعد صاف روئی کے ذریعے صاف کرنا چاہیئے۔ اس سے کان کا میل صاف اور معمولی پھنسی تک ٹھیک ہو جاتی ہے۔

☆ بادام روغن اور چنبیلی کا تیل دونوں ہم وزن ملا کر نیم گرم دو تین قطرے روزانہ ڈالنے سے کان میل سے پاک پردوں اور دماغ تک طاقت پہنچاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

بہرہ پن یا کم سنائی دینا

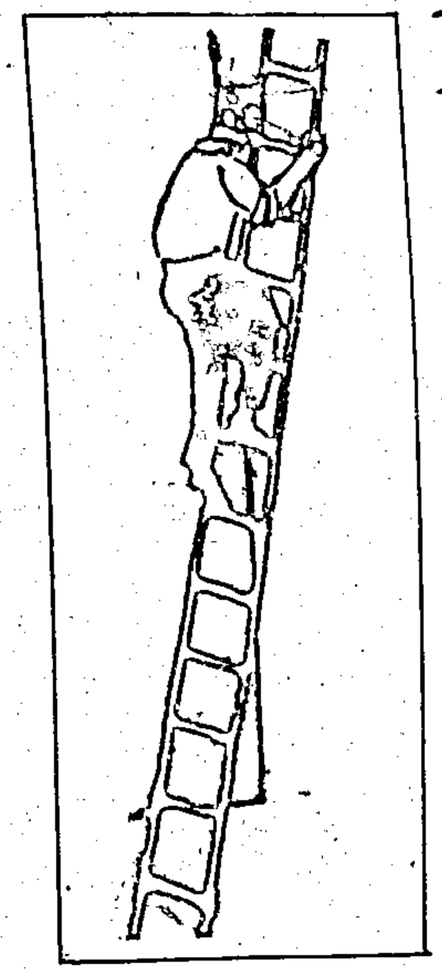
صفحہ 31 پر چوٹوں کے لیے جو تیل دھتورے کا بنایا گیا ہے اسے مزید پن کر نیم گرم دو قطرے کانوں میں ڈالنے سے چند ہی دِنوں میں سنائی دینے لگ جاتا ہے۔ بلکہ کانوں کا بہنا اور کیڑے تک دُور ہو جاتے ہیں۔

نیز آدھ پاؤ سرسوں کا تیل قلعی دار برتن دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب تیل کڑکڑانے لگے تو رتن جوت ایک تولہ کوٹ کر اس میں ڈال دیں اور اس وقت تک پکائیں کہ رتن جوت جل جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ نہایت خوب صورت سُرخ رنگ کا اکسیر تیل تیار ہے۔ بوقت ضرورت نیم گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد، بہرہ پن اور کان کا بہنا وغیرہ ختم ہو جاتا ہے۔

☆ دو توری لہسن کاٹ کر ایک چمچ سرسوں کے تیل میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب لہسن جل جائے تو تیل تیار ہے۔ نیم گرم دو بوند ڈالنے سے کان کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

سیڑھی سے گرنے کی وجوہات

1. دو تین سیڑھیوں کو باندھ کر ایک بنا لینا۔
2. سیڑھی کو صحیح طریقے سے نہ لگانا۔ دیوار یا وہ جگہ جہاں سیڑھی لگائی گئی ہو، اس سے سیڑھی ایک چوتھائی حصّہ فاصلہ دُور ہونی چاہیے۔ مثلاً اگر بارہ فٹ اُونچائی ہو، تو سیڑھی کا نیچے دیوار سے فاصلہ تین فٹ ہونا ضروری ہے۔



3. زیادہ اُونچی جگہ پر چھوٹی سیڑھی لگا کر کام کرنا۔
4. سیڑھی کے ساتھ سامان لٹکانا یا اُوپر رکھنا۔
5. سیڑھی پر کھڑے ہوئے آدمی کی طرف کوئی چیز پھینکنا تاکہ وہ پکڑ لے۔
6. بجلی کے کام کے لیے کسی دھات کی سیڑھی استعمال کرنا۔
7. سیڑھی پر پہنچ سے زیادہ دُور تک لٹکنا۔
8. سیڑھی اُونچی کرنے کے لیے کسی میز کرسی یا صندوق وغیرہ کا نیچے رکھنا۔
9. سیڑھی پر جلدی سے چڑھنا یا اُترنا۔
10. صرف ایک ہاتھ سے سیڑھی کو پکڑنا اور دوسرے ہاتھ میں سامان پکڑ کر چڑھنا۔
11. سیڑھی کے سب سے اُونچے ڈنڈے پر کھڑے ہو کر کام کرنا۔
12. جُوتے کے نیچے گریس، تیل، صابن یا کوئی چکنی یا پھسلنے والی چیز کا لگا ہونا۔

www.KitaboSunnat.com

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

MOTOR CYCLE SAFETY

موٹر سائیکل چلاتے وقت حفاظتی تدابیر

موٹر سائیکل، سکوٹر کو بڑی احتیاط سے چلانا چاہیے کہ یہ معمولی سی پھسلن یا چھلکے سے ذرا سی غلطی سے پھسل جاتی ہے اور چوٹ لگنے کے علاوہ بعض اوقات جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

یاد رکھیں جہاں سڑک پر پھسلن ہو، وہاں کبھی بھی کلچ دبا کر بریک نہیں لگانی چاہیے۔ ایسی غلطی سے موٹر سائیکل، سکوٹر فوراً سلپ ہو کر کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے اور نقصان پہنچتا ہے۔

موٹر سائیکل اور سکوٹر سوار کا سر پر ہیلمٹ پہننا بہت ضروری ہے۔ سر کی چوٹ اکثر اوقات بہت مہلک ہوتی ہے۔

اگر سوار کے پیچھے بیٹھا ہو، تو اسے اپنا پاؤں اور ایڑی کو پہیے کی تاروں سے بچانا چاہیے اور اپنی شلوار، دوپٹہ وغیرہ کو سنبھالنا ضروری ہے کہ وہیل میں تاروں سے الجھ کر آپ کو نقصان نہ پہنچائیں۔

سکوٹر زیادہ تیز نہیں چلانا چاہیے۔ کسی وقت بھی سامنے سے یا سائیڈ سے کوئی سواری یا انسان اچانک سامنے آجائے تو کنٹرول کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے، اس لیے ڈرائیونگ کے دوران اپنی جان اور راستے چلتے دوسروں کی جان کی حفاظت کو ہر طرح مقدم رکھیں۔ سستی اور نیند کی حالت میں ڈرائیونگ آپ کے لیے بھی اور دوسروں کے لیے بھی موت کی حد تک خطرناک ہو سکتی ہے۔ اس لیے نیند اور زیادہ لمبے سفر سے تھکاوٹ ہو جائے تو ڈرائیونگ نہیں کرنا چاہیے۔

CAR BUS, TRUCK SAFETY DRIVING

کار، بس اور ٹرک ڈرائیونگ کی حفاظتی تدابیر

آپ اپنی گاڑی سٹارٹ کرنے سے پہلے انجن کا تیل، ریڈی ایٹر کا پانی، بیٹری کے پانی کی سطح، بریک آئل، ٹائروں کی ہوا اور سپیئر سٹپنی کی ہوا چیک کریں اور ہفتہ عشرہ میں گاڑی کا ٹائی راڈ اور پہیوں کے نٹ بولٹ اور بریک چیک کریں۔ اور ہر طرح سے تسلی کریں۔ گاڑی چلاتے ہوئے ٹریفک کے اصولوں کو مدِ نظر رکھیں اور ان پر عمل کریں۔ اگر آپ پر سفر کی زیادتی کی وجہ سے یا کسی بھی وجہ سے نیند کا غلبہ ہو، تو ڈرائیونگ نہیں کرنی چاہیے، خاص کر نشہ کی حالت میں ڈرائیونگ آپ کی زندگی اور دوسروں کی زندگی کے لیے سخت خطرناک ہے۔

ڈرائیونگ کرتے وقت سوچ فکر اور غم سے دماغ کو فارغ رکھ کر حاضر دماغی، چستی اور دور تک نظروں سے کام لینا ضروری ہوتا ہے۔ پیچھے سے آتی ہوئی ٹریفک پر بھی نظر رکھنا لازمی ہے۔

کراسنگ اور موڑ پر ہمیشہ رفتار آہستہ کر کے گزریں۔ رات کو ڈرائیونگ کرتے ہوئے سامنے سے آنے والی گاڑیوں کو ڈپر دے کر سپیڈ کم کر کے کراس کریں کیونکہ ہیڈ لائٹ کی فل بیم کی روشنی سے سامنے سے آنے والی گاڑی کے ڈرائیور کی آنکھیں چندھیا جاتی ہیں اور اندازہ غلط ہو کر ایکسیڈنٹ کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے رات کو کراسنگ کے وقت ڈپر کا نہ دینا اصول کے سخت خلاف ہے۔ زیادہ سپیڈ پر گاڑی دوڑانا خطرناک ہے۔

ہمیشہ نارمل سپیڈ اور حفاظتی اصولوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔ عربی زبان میں ایک مقولہ ہے:

اَلسُّرْعَةُ بِالنَّدَامَةِ — تیز رفتاری میں ندامت ہے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

اَلْخَفَفُ بِالسَّلَامَۃ آہستہ چلانے میں سلامتی ہے۔

نیز جب کبھی ایمبولینس، فائر بریگیڈ یا پولیس کی گاڑی کا سائرن سُن لیں، وہ سامنے سے آرہے ہوں یا پیچھے سے، آپ فوراً اپنی گاڑی سائیڈ پر کرلیں اور اُنہیں راستہ دیں چاہے آپ کو اپنی گاڑی کھڑی ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔

ڈرائیور کی بڑی ذمہ داری ہوتی ہے اور وہ اس وقت اپنی گاڑی کا ناخُدا ہوتا ہے۔ اُس کی ذرا سی غلطی سے حادثہ پیش آجائے تو کئی گھروں کی بربادی کا ذمہ دار ہوجاتا ہے اور ایسے حادثوں کی تلافی نہیں ہوسکتی۔

گاڑی ڈرائیو کرتے ہوئے سگریٹ نوشی سے گریز کرنا چاہیے کہ بعض اوقات سگریٹ ہاتھ سے نکل جاتا ہے یا اس کا جلا ہوا حصّہ گر کر کپڑوں میں اور گاڑی میں آگ لگانے کا باعث بن سکتا ہے۔

نوٹ: پٹرول پمپ پر گاڑی میں پٹرول ڈالنے سے پہلے گاڑی کا انجن بند کردینا چاہیے اور پٹرول پمپ پر گاڑی کے اندر یا باہر سگریٹ نوشی سے مکمل گریز کرنا چاہیے۔

ٹرک، ٹرالی، ریڑھے اور بیل گاڑیوں پر لدے ہوئے لمبے لمبے سریئے اور اینگل آئرن وغیرہ

لاد کر لے جاتے ہوئے آپ اکثر دیکھتے ہیں۔ اس طرح لے جاتے ہوئے ان لمبے لمبے سریوں سے راہگیروں کے زخمی ہونے اور مرنے کے بہت سے واقعات ہوچکے ہیں۔

وجوہات

1. ان سریوں کو ٹھیک طرح سے باندھا نہیں جاتا۔
2. یہ سریئے وغیرہ باڈی سے 6 سے 8 فٹ تک اور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ باہر نکلے ہوتے ہیں۔ (یا لٹک رہے ہوتے ہیں) اور ان پر خطرے کا کوئی نمایاں نشان نہیں ہوتا اور نہ ہی رات کے وقت خطرے سے آگاہ کرنے کے لیے کوئی بندوبست ہوتا ہے جس کی وجہ سے رات کے وقت کسی طرف سے آنے والے سائیکل، موٹر سائیکل، رکشہ اور گاڑی پر سوار اندازہ نہ ہونے کی وجہ سے ان سریوں اور اینگل آئرن وغیرہ سے ٹکرا کر زخمی ہوجاتے ہیں اور بعض اوقات ان لٹکتے ہوئے سریوں میں گاڑیاں اور انسان اس طرح پروئے جاتے ہیں کہ بیان سے باہر ہے۔
3. جب یہ لمبے لمبے سریئے اور اینگل آئرن وغیرہ سے لدے ہوئے ٹرک ٹرالی اور ریڑھا وغیرہ موڑ کاٹتے ہیں (ٹرن لیتے ہیں) یہ وقت زیادہ احتیاط کا ہوتا ہے۔ آپ پیدل ہوں یا کسی بھی سواری پر ان سریوں وغیرہ کی زد سے خود ہی دُور ہٹ جائیں۔ کیونکہ موڑ کاٹتے وقت پیچھے لٹکے ہوئے سریئے لمبائی کی وجہ سے زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور خواہ مخواہ حادثے کا باعث بنتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر

1. لوڈنگ ٹھیک طرح سے کریں اور سریوں یا اینگل آئرن وغیرہ کو صحیح طریقے سے باندھا جائے۔
2. دن کے وقت سریوں کے آخری حصّے جو کہ باڈی سے باہر نکلے اور لٹکے

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.NafseIslam.com

ہوتے ہیں، اُن پر سُرخ کپڑے کی نمایاں سُرخ جھنڈیاں لگائی جائیں۔

3۔ رات کے وقت سریوں وغیرہ کے آخری حصّے پر چار پانچ سُرخ بلب باندھ کر جلائے جائیں جو کہ تاروں سے جوڑ کر بنا لیے جائیں اور بوقتِ ضرورت بیٹری سے کنکشن کر کے جلا دیئے جائیں۔

4۔ ریڑھے اور بیل گاڑیوں والے رات کو دو۔ دو لالٹین جلا کر باندھیں۔

5۔ ڈرائیور صاحبان موڑ آہستہ کاٹیں اور یہ خیال رکھیں کہ آگے اور پیچھے سریوں وغیرہ کی لمبائی کتنی ہے اور یہ گھومتے ہوئے کتنی جگہ گھیریں گے۔ تاکہ دوسروں کو نقصان نہ دے۔ اس طرح احتیاطی تدابیر سے ایسے حادثوں میں نمایاں کمی ہو سکتی ہے۔

حصّہ سوم

☆

WHEN WEALTH IS LOST
NOTHING IS LOST
WHEN HEALTH IS LOST
SOME THING IS LOST
WHEN CHARACTER IS LOST
EVERY THING IS LOST

جب پیسہ کھو جائے — تو کچھ نہیں کھویا
جب صحت کھو جائے — تو کچھ کھو گیا!
جب کردار کھو جائے — تو سب کچھ کھو گیا

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

پیدائش سے اٹھارہ سال تک

عمر اور قد کے لحاظ سے اوسط وزن کا چارٹ

لڑکوں کے لیے			لڑکیوں کے لیے	
عمر سال	قد انچ	وزن پونڈ	قد انچ	وزن پونڈ
پیدائش Birth	20	$7^{1/2}$	$19^{1/2}$	$7^{1/4}$
1	$29^{1/2}$	22	29	21
2	34	27	34	26
3	37	31	36	29
4	39	34	40	35
5	42	39	43	41
6	44	44	45	45
7	46	48	47	50
8	48	53	49	55
9	50	61	51	61
10	52	67	53	68
11	55	73	55	74
12	56	77	57	82
13	58	85	60	~~97~~
14	62	97	62	101
15	64	112	63	112
16	67	125	$63^{1/2}$	117
17	68	132	$63^{3/4}$	120
18	69	148	64	121

نوٹ: مندرجہ بالا اعداد عمر کے ہر حصے میں رہنمائی کرتے ہیں لیکن ان اعداد و شمار میں کمی بیشی بھی ہو سکتی ہے۔

قد میں فرق

دو سال کی عمر میں دیئے گئے اعداد سے تین انچ کم یا زیادہ ہو سکتا ہے۔

وزن میں فرق

دو سال کی عمر میں چار پونڈ اور بارہ سال کی عمر میں اٹھائیس پونڈ تک ہو سکتا ہے۔

جو بچہ وزن کے لحاظ سے زیادہ ہو اُسے قد کے لحاظ سے بھی زیادہ ہونا چاہیے تو فکر کی کوئی بات نہیں۔

کیوں کہ قد کے لحاظ سے وزن کم ہو تو ہڈیاں کمزور رہتی ہیں اور اگر قد کے لحاظ سے وزن زیادہ ہو، تو عمر کے ایک حصے میں پہنچ کر شوگر، بلڈ پریشر اور مختلف بیماریوں کے حملے کا خطرہ ہوتا ہے۔

پچیس سال اور اُس سے زیادہ

عمر کیلئے قد اور وزن کا تناسب نارمل کپڑوں اور جوتوں سمیت

مردوں کے لیے			عورتوں کے لیے		
قد فٹ	انچ	وزن پونڈ	قد فٹ	انچ	وزن پونڈ
5	2	124-133	4	11	110-118
5	3	127-136	5	0	122-120
5	4	130-140	5	1	114-122
5	5	134-144	5	2	117-125
5	6	137-147	5	3	120-128
5	7	141-151	5	4	124-132
5	8	145-156	5	5	127-135
5	9	149-160	5	6	130-140
5	10	153-164	5	7	134-144
5	11	157-168	5	8	137-147
6	0	161-173	5	9	141-151
6	1	166-178	5	10	145-155
6	2	171-184			

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.MaktabaSunnat.com

نوٹ : مندرجہ بالا قد اور وزن عام درمیانے جسم کے مردوں اور عورتوں کے لیے ہے ۔ جن کا جسم (سٹیکچر) بڑا ہو، تو وہ صاحبان مندرجہ بالا وزن میں آٹھ سے دس پونڈ اور جمع کر لیں تو یہ ان کا اوسطاً وزن ہوگا ۔
نیز وہ لوگ جن کا وزن زیادہ ہو، مندرجہ بالا چارٹ کے مطابق اپنا وزن ٹھیک کر سکتے ہیں ۔

پونڈ کو کلوگرام میں تبدیل کرنے کیلئے

فارمولا مندرجہ ذیل ہے :

وزن ÷ 2.2 = کلوگرام

مثال : 44 پونڈ ÷ 2.2 = 20 کلوگرام

قدرت کے انمول تحفے

جڑی بوٹیاں اور پودے زمانہ قدیم سے آیورویدک، سنیاس، طبِ یونانی اور طبِ اسلامی میں استعمال ہوتی چلی آ رہی ہیں اور شفا دیتی ہیں ۔ یہی جڑی بوٹیاں یورپ والے پاکستان اور دیگر دور دراز ملکوں سے منگوا کر سائنٹیفک طریقے سے انہی میں سے ایلوپیتھی ادویات تیار کرتے ہیں اور سینکڑوں گنا منافع کماتے ہیں ۔ یہ ادویات جہاں فائدے مند ہیں وہاں ان میں ہائی پوٹینسی کی وجہ سے نقصان دہ بھی ہیں ۔ ہمارے ملک کی تازہ جڑی بوٹیاں اور پودے جہاں از حد مفید ہیں وہاں نہایت سستا علاج بھی ہے اور برصغیر کے رہنے والوں کی طبیعت کے عین مطابق بھی ہے ۔

نظامِ قدرت

جیسے کہ موسم کا پھل اور موسم کی سبزیاں کھانے والے کئی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور صحت مندی کے علاوہ درازیٔ عمر بھی پاتے ہیں ۔ عین اسی طرح جس خطے پر انسان رہتا ہو، اُسی خطے کے پھل اور سبزیاں ہی اس کے لیے مفید ہوتی ہیں ۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

ھوالشافی

1. ملٹھی GLYCYROHIZOGLOBRA

یہ جڑیں ہی ہوتی ہیں۔ سالم ملٹھی حسبِ منشاء مقدار کھاتے رہنے سے قوتِ جسمانی، قوتِ باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے۔ آواز سُریلی ہو جاتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھانسی، دمہ وغیرہ کی بیخ کنی ہوتی ہے۔ چین کے لوگ ملٹھی بکثرت کھاتے ہیں۔ اِن کا اعتقاد ہے کہ اس کے کھانے سے ان کا جسم تندرست، ہٹے کٹے طاقتور اور جوان رہتے ہیں۔

نوٹ: ملٹھی شوگر کے مریض کے لیے سخت مضر ہے۔ ان کے لیے منع ہے۔

---

2. ہرڑ TERMINALIA CHEBULA

ہرڑ کے طب میں بے شمار فوائد ہیں۔ یہ پہلے درجہ میں ٹھنڈی اور دوسرے درجہ میں خشک تاثیر ہے۔ ہرڑ کا مربّہ۔ ہرڑ جو موٹے گودا اور چھوٹی گٹھلی والی ہو، نہایت عمدہ ہوتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک یا دو ہرڑ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے جسمانی قوت کو بڑھاتی ہے اور جسم کے بہت سے نقائص دُور کرتی ہے۔ ہرڑ قوتِ حافظہ کو بڑھانے والی، عمر لمبی کرنے والی، ہچکی، قے، جریان، بواسیر، امراضِ معدہ، امراضِ چشم، دل کا درد، یرقان، تلی وغیرہ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے اور اس کے بہت فوائد ہیں۔

نوٹ: سفر کی تھکان سے تھکے ہوئے، کمزور اور روکھے مزاج والے، نیز حاملہ عورت اور سوکھے کی بیماری والے اسے ہرگز استعمال نہ کریں، ان کے

لیے نقصان دہ ہے۔

---

3. کلفہ۔ خُرفہ CELASTTUS PANIGULATUS

ایک ہی چیز ہے۔ کلفے کا ساگ اور پپیتا کھانا امراضِ جگر کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ کلفے کی ڈنڈیاں اور بیج پانی میں اُبال کر پُن کردن میں ایک دو مرتبہ پینا گُردہ، مثانہ اور پھیپھڑوں کے امراض میں بہت مفید ہے۔ گُردے کی تکلیف میں ٹماٹر کسی صُورت میں بھی کھانا سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔

---

4. مُنڈی بُوٹی SPHAE RANTHUS INDICUS

بڑی سستی اور بڑی مفید ہوتی ہے۔ مُصفّیٔ خون ہے۔ عمر دراز کرتی ہے، اسے پیس کر شہد میں مِلا کر چاٹنے سے کھانسی، ریشہ میں مفید ہے۔ روزانہ ایک عدد اس کا پھُول بچّوں سے لے کر بڑوں تک کھانا مفید ہے۔ اگر مُنڈی کو بغیر پانی کے ایک ایک کر کے نگل لیں، اس کو چبائیں نہیں، ثابت ہی نگلیں۔ اگر ایک پھُول نگل لیا تو ایک سال، اگر دو پھُول نگل لیے تو دو سال تک آنکھیں دُکھنے نہ آئیں گی۔

---

5. انجیر FIG TREE

دو عدد خشک انجیر شام کو پانی میں بھگو دیں اور صبح کھائیں۔ اسی طرح صبح کو بھگوئیں اور شام کو کھائیں، تو دس بارہ روز میں اِنشاء اللہ خونی بواسیر کو آرام ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

6. گلِ گڑھل HIBICUS ROSE

گڑھل کے خشک پھولوں کی پتیاں کا سفوف بنالیں۔ خوراک تین ماشہ سفوف میں حسبِ منشاء چینی ملا کر چالیس دن مسلسل کھانے سے جسم طاقتور ہو جاتا ہے۔ دیرج بڑھتا ہے، خون صاف ہوتا ہے اور گرمی کے امراض، خفقان، دل و دماغ کے امراض دُور کرتا ہے۔ نہایت ہی مفید قدرت کا تحفہ ہے۔

---

7. برہمی بُوٹی HYDROCOTYLE ASIATICA

کڑوی کسیلی، ملین شکم، عمر، عقل اور قوتِ حافظہ بڑھاتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتی ہے۔ برہمی بُوٹی کے تازہ پتّوں کے رس میں برابر شہد ملا کر روزانہ پینے سے حافظہ غضب کا ہو جاتا ہے۔ عمر بڑھتی ہے۔ مصفی خُون بھی ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے حافظہ اس قدر بڑھ جاتا ہے، کہ ایک دفعہ پڑھنے یا سُننے سے ہر بات حفظ ہو جاتی ہے۔

---

8. مالکنگنی CLEASTTUS PANICULOTUS

کے چند دانے حافظہ کو تقویت دینے اور ذہن کو تیز کرنے میں بڑے مفید ہیں۔ کسی زمانے میں اُستاد روزانہ بچّوں کو سکول میں دیا کرتے تھے اور خود بھی کھاتے تھے۔

---

9 دکھنی مرچ یا بھوری مرچ

ایک ہی چیز ہے۔ ایک چھٹانک بھوری

مرچ صاف کر کے پیس کر سفوف بنا کر ایک پاؤ شہد میں ملا دیں اور بوتل میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹا چمچ رات کو روزانہ کھانے سے آنکھوں کی بینائی، دماغ اور معدے کو قوت دیتی ہے۔ مصفّی خون اور پھیپھڑوں سے ریشہ خارج کرنے میں بڑی مفید ہے۔

چھینک اور صحت

چھینک کا انسانی بدن سے گہرا تعلق ہے۔ قدرت نے ناک کے اندر بہت حسّاس قسم کا نظام بنایا ہے جس کے ذریعے ہر قسم کی بُو کی پہچان ہو جاتی ہے۔

چھینک دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک تو نارمل حالت میں اور دوسری زکام وجہ سے آتی ہے۔

ناک میں جب گندہ مواد اٹک جاتا ہے تو اُسے دُور کرنے کے لیے پھیپھڑوں کے ذریعے ہَوا کا زوردار جھٹکا لگتا ہے۔ جس سے رکاوٹ دُور ہو جاتی ہے۔ ناک کے آس پاس کے خانوں سے رطوبت کا ناک کی راہ سے بہاؤ شروع ہو جاتا ہے اور طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔

چھینک دلیلِ شفاء ہے

کیونکہ چھینک کے ذریعے دماغ سے اَلجزہ غلیظہ نکلتے ہیں۔ بینائی صاف اور روشن ہو جاتی ہے۔ مسامِ بدن کھُل جاتے ہیں۔ معدہ ہلکا ہو جاتا ہے کان، دانت اور کمر وغیرہ کا درد کم ہو جاتا ہے یا پھر دُور ہو جاتا ہے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

نارمل حالت میں دو تین چھینکیں انسانی جسم کو بہت سے فائدے پہنچاتی ہیں۔
چھینک ہمارے جسم کا ایک انتہائی طاقتور دفاعی نظام ہے۔ اس نظام کے کارفرما ہونے میں جسم کی تمام توانائی صرف ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ جب چھینک آتی ہے تو ایک لمحہ کے لیے پورے جسم کا نظام ساکت ہو جاتا ہے۔ سانس کی آمد و رفت رُک جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن بند ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ حواسِ خمسہ تک اپنے کام روک دیتے ہیں۔ یوں اس چھینک کی وجہ سے ایک لمحہ کی موت طاری ہو جاتی ہے اور جب انسان اس چھینک سے بخیر و عافیت گزر جاتا ہے، تو اسے دوبارہ زندگی ملتی ہے۔

اسی رحمت کے شکرانے کے اظہار کے طور پر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہا جاتا ہے اور قریبی سننے والا شخص جواب میں یَرحمکَ اللّٰہ (اللہ مجھ پر بھی اپنا رحم کرے) کہتا ہے۔
کیونکہ موت و زیست کی کشمکش کا یہ لمحہ کسی وقت ہم پر بھی طاری ہو سکتا ہے۔

❁

NERVOUS SYSTEM

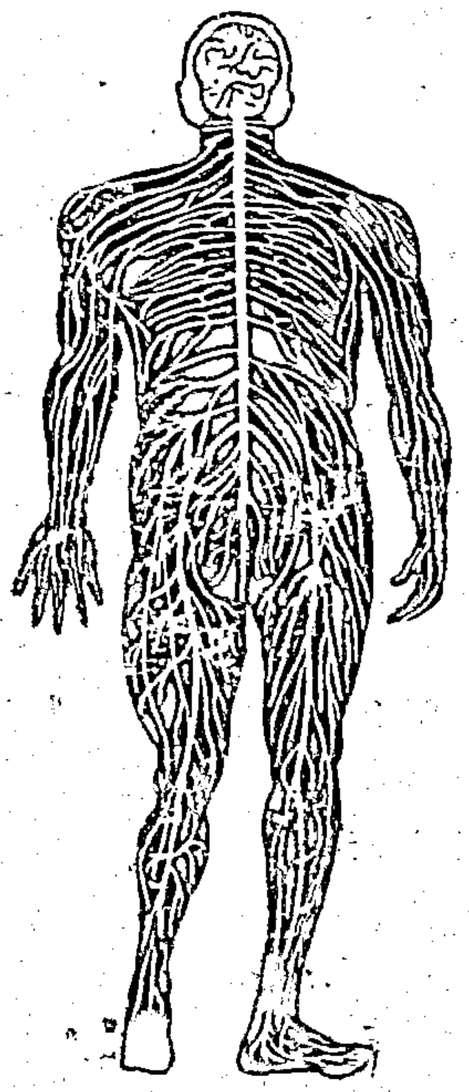
اعصابی نظام

اعصابی نظام میں دماغ کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ اس کے بعد حرام مغز کا نمبر آتا ہے۔ دماغ شعور اور لاشعور، اختیاری حرکات، سوچ بچار کا منبع ہے۔ حرام مغز جسم اور دماغ کے درمیان رابطے کا کام سرانجام دیتا ہے اور غیر اختیاری حرکات کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان باتوں کے علاوہ دماغ پانچ حصّوں کا منبع ہے۔

1. قوتِ بصر (دیکھنا)
2. قوتِ شنید (سُننا)
3. قوتِ شامہ (سونگھنا)
4. قوتِ ذائقہ (چکھنا)
5. قوتِ لامسہ (ٹٹول کر محسوس کرنا)

انہی حواسِ خمسہ کے ذریعے دماغ جسم کے تمام نظاموں پہ حکومت کرتا ہے۔ پیغام لے جانے اور دماغ تک پہنچانے اور پھر دماغ سے واپس مختلف اعضاء کو پہنچانے کا کام اعصاب کرتے ہیں۔

(دیکھئے تصویر نمبر 28)



تصویر نمبر 28

دماغ، حرام مغز
اور اعصابی نظام
(مرکزی اعصابی نظام
اور
نواحی اعصابی نظام)

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

انسانی جسم میں اعصاب کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ تمام جسم میں پٹھے ایک طرح سے بجلی کی وائرنگ کی طرح پھیلے ہوئے ہیں اور ان میں کچھ مقدار برقی رَو کی بھی ہوتی ہے۔ ہماری سوچ کے مطابق دماغ پٹھوں کو حکم دیتا ہے اور پٹھوں کے ذریعے اپنے ہاتھ پاؤں اور دیگر اعضاء کو حرکت میں لاکر کام کرتے اور چلتے پھرتے ہیں۔

جب ضرورت سے زیادہ بغیر ریسٹ کے لگاتار کام کرتے، بھاگتے، دوڑتے اور طرح طرح کی پریشانیاں، سوچ، تفکّرات، معاشی حالات اور مشکلات کو حل کرتے ہیں۔ تو مشقت کی زیادتی سے پٹھے متاثر ہوتے ہیں اور متواتر ایسا کرتے رہنے سے آخرکار پٹھے کمزور ہوکر انسان اعصابی مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

وجوہات

1. ہمّت سے زیادہ کام کرنا اور زیادتی کی وجہ سے تھکاوٹ ہوجانا۔
2. معمولی معمولی بات پر اشتعال میں آنے سے پٹھے بہت متاثر ہوتے ہیں۔
3. غصّہ پٹھوں کو سخت نقصان دیتا ہے۔
4. ضرورت سے زیادہ حساس ہونا بھی اعصاب کو فائدہ نہیں دیتا۔
5. خوف، غم، فکر اور سوچ سے اعصاب سخت متاثر ہوتے ہیں۔
6. شب بیداری بھی پٹھوں پر سخت اثر انداز ہوتی ہے۔
7. سُستی اور کاہلی پٹھوں کو کمزور کرتی ہے۔
8. مالی اور معاشی پریشانی انسانی پٹھوں پر بُرے اثرات چھوڑتی ہے۔

حفاظتی تدابیر

1. اعصابی تناؤ سے بچنے کے لیے قوتِ برداشت پہلی دفاعی لائن کا کام دیتی ہے۔
2. تخریبی سوچ پٹھوں کے نظام کو درہم برہم اور تعمیری سوچ اعصابی نظام

کو استوار کرتی ہے۔

3. اپنے دماغ کو کنٹرول میں رکھنا چاہیے اور معمولی معمولی باتوں پر اشتعال میں نہ آنا چاہیے۔
4. زیادہ غم، فکر اور سوچ سے گریز کرنا چاہیے۔
5. رات کے وقت تیزابِ معدہ پیدا کرنے والی خوراک سے گریز کرنا چاہیے۔
6. سونے سے پہلے نہانا بہتر ہے۔ اس سے دن بھر کی تھکاوٹ دُور ہوکر جسم کو فرحت ملتی ہے۔
7. سوتے وقت سوتی لباس پہننا چاہیے۔
8. سیدھا یا دائیں جانب سونا چاہیے۔ بائیں جانب سونے سے دِل پر بوجھ پڑتا ہے۔
9. بستر پر لیٹتے ہی ہر طرح کی سوچ اور تفکّرات بالائے طاق رکھ دیں۔
10. سوتے وقت پاکیزہ خیالات رکھیں۔ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور سکون محسوس کریں۔ دماغ میں یہ خیال کریں کہ مجھے پُرسکون نیند آرہی ہے۔ جو بھی آیات یاد ہوں دِل میں متواتر پڑھتے رہیں۔ حتیٰ کہ پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔ اس طرح آپ صبح کو ہشاش بشاش اُٹھیں گے۔
11. نماز قائم کرنے سے فرض اور ثواب کے علاوہ سب سے بڑی حکمت عملی یہ ہے کہ پٹھوں کی سَر سے پاؤں تک بہترین ورزش ہوجاتی ہے۔ اور اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ اس طرح انسان کو اتنا فائدہ ہوتا ہے جو کہ پٹھوں کی طاقت کے کسی انجکشن سے نہیں ملتا۔
12. انسان کو ہر حال میں خوش رہنا چاہیے۔ مسکراہٹ ہنسی، انسانی جسم کی غذا ہے اور اعصابی تناؤ کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
13. ہر کام میں میانہ روی برتنا پٹھوں کی صحت مندی کے لیے بہت ضروری ہے۔
14. گھریلو جھگڑوں سے اجتناب برتنا چاہیے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

15. ہمارے ملک کی کافی تعداد اپنی معاشی حالت بہتر بنانے کی غرض سے بیرونِ ملک گئی ہوئی ہے جس کے اثرات پورے خاندان پر پڑتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر لوگ اعصابی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ بیرون ملک افراد جلد از جلد اپنے وطن اور گھروں میں آتے جاتے رہیں۔

پریشانی دُور کرنے اور اعصابی سکون کیلئے ایک مجرّب طریقہ

چونکہ فکر اور خوف سے پریشانی ہوتی ہے اور پریشانی اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ رات کو سوتے وقت اور دن میں آرام کرتے وقت یہ عمل کرنے سے بھی بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

طریقہ: ☆ خوف اور پریشانی کو ذہن سے نکال دیں۔

☆ اطمینان اور سکون کو اپنے دل و دماغ میں جگہ دیں۔ اور

☆ تمام تر توجہ اپنی سانسوں کی آمد و رفت پر مرکوز کر لیں۔

سانس کی آمد و رفت پر توجہ مرکوز کرنے سے پریشانی دُور ہو جاتی ہے

ھوالشافی

اجمود کی جڑ کو پہلے دھو لیں پھر چائے کی طرح پانی میں اچھی طرح اُبال کر دُودھ ملا کر دن میں ایک دو مرتبہ پینے سے دماغ اور اعصاب کو بڑی تقویّت پہنچتی ہے۔

آبِ حیات کا عُنصر

کئی سال پیشتر دُنیا کے چند سائنسدانوں، ڈاکٹروں اور دانشوروں نے متفقہ فیصلہ کیا کہ اگر دُنیا میں آبِ حیات جیسی نام کی کوئی چیز ہے تو اس آبِ حیات کا عنصر مندرجہ ذیل پانچ اشیاء میں پایا جاتا ہے۔

1- اصلی چھتّہ کا شہد
2. کاغذی لیموں
3. مچھلی
4. مکئی
5. کھجور

اس سے ثابت ہُوا کہ ان اشیاء کو کسی شکل میں بھی اکثر استعمال کیا جائے تو یہ صحت مندی اور درازیٔ عمر کے لیے نہایت مفید ہے۔

V.8

VEGETABLE SOUP

آٹھ تازہ سبزیوں کا بہترین مشروب

ٹماٹر، شلغم، گاجر، مٹر کے چھلکے، پالک، چقندر، بند گوبھی

ان سب کو حسبِ ضرورت ہموزن لے کر اچھی طرح پانی سے دھو کر باریک

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کاٹ لیں اور چند لہسن کی تُوریاں ملائیں اور حسبِ مقدار پانی ڈال کر تین چار بار جوش دیں۔ خُوب مَل کر ایک مرتبہ پھر جوش دیں اور اُسے چھان کر اس کا سُوپ نِکال لیں۔ اس سوپ میں ہلکا سا نمک ڈال کر استعمال کریں۔ آپ اسے کھانے کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں اور ٹھنڈا کر کے قدرے چینی مِلا کر بطورِ مشروب بھی استعمال کریں۔ یہ مشروب ہر عمر کے لیئے بچّوں سے لے کر بوڑھوں تک نہایت مفید ہے۔

اس سوپ کے استعمال سے صحت میں جلد نمایاں تبدیلی ہو گی۔ چہرے پر تازگی اور شگفتگی بڑھے گی۔ جسم کے بہت سے امراض کے لیے مفید اور قوت بخش ہے۔ ایّامِ زچگی میں استعمال کرنے سے بچے صحت مند اور خوب صورت پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے کئی ممالک خصوصاً مشرقِ وسطیٰ اور یورپ میں یہ مشروب وی ایٹ (V.8) کے نام سے مشہور ہے اور بہت پسند کیا جاتا ہے اور عام استعمال ہوتا ہے۔

HEALTH PRINCIPALES

صحّت اور درازیٔ عمر کے اصُول

1. علی الصبح اُٹھیں اور سبزہ زاروں، باغوں اور کھُلی ہوا میں سیر کریں۔ پھولوں کو دیکھیں۔ پھُول اِنسان کو خوشی اور راحت بخشتے ہیں۔
2. شہروں میں تنگ گلی کوچوں اور تاریک مکانوں کو ہوادار بنائیں۔
3. غسل روزانہ کریں اور بدن کے علاوہ لباس اور بستر بھی صاف ستھرا رکھیں۔
4. غذا سادہ کھائیں، سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں۔
5. غذا خوب چبا کر کھانی چاہیئے۔ تاکہ جلد ہضم ہو۔ کھاتے وقت غم اور فکر نہیں کرنا چاہیئے اور نہ کوئی کام کرنا چاہیئے بلکہ کام کی طرف متوجہ بھی نہ ہونا چاہیئے۔
6. کبھی کبھی فاقہ بھی کیا کریں۔ بدہضمی کی صورت میں زیادہ کھانے سے نقصان ہوتا ہے اور کم کھانے سے فائدہ رہتا ہے۔
7. کھانا زیادہ گرم نہیں کھانا چاہیئے۔ اگر گرم کھانے کے ساتھ سرد پانی پیا جائے، تو دانتوں کو نقصان دیتا ہے اور معدے پر بھی اچھا اثر نہیں ڈالتا۔
8. مرغن اور ثقیل غذا زیادہ مقدار میں کھانا اور بے وقت کھانا، چبا کر نہ کھانا مضرِ صحت ہے۔ غذا ہمیشہ وقت پر کھانی چاہیئے۔ دانتوں کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیئے۔
9. گرم مصالحے ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ مگر ان کا کثرت سے استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔
10. رات کے کھانے کے فوراً بعد سو جانا یا کام شروع کر دینا مضرِ صحت ہے۔
11. جن کا پیٹ بڑھا ہُوا ہو، ان کو کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیئے۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

کیونکہ اس سے گیس پیدا ہوتی ہے اور پیٹ بھی بڑھتا ہے۔ اس لیے کھانے کے بعد ضرورت پڑنے پر کم از کم ڈیڑھ دو گھنٹے بعد پانی پینا چاہیے۔

12. موٹے اور بھوسی والے آٹے کی روٹی کھانا، باریک آٹے اور میدے کی روٹی سے بہت بہتر ہے اور اس سے قبض بھی نہیں ہوتا۔

13. رات کو سونے سے آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی کا ایک گلاس پینا اور صبح نہار منہ آدھا گلاس پانی پینے کی عادت سے قبض نہیں ہوتی۔

14. کھانا کھانے کے بعد پیشاب کرنا مفید ہے۔ جب پیشاب آئے تو فوراً کرنا چاہیے۔ پیشاب کو روکنا سخت نقصان دہ ہے۔ اسی طرح اجابت بھی نہیں روکنا چاہیے۔

15. دودھ ہمیشہ تازہ پینا چاہیے۔ دیر تک پڑا ہوا دودھ مضرِ صحت بھی ہو جاتا ہے۔

16. بکری اور گائے کا دودھ، بھینس کے دودھ سے اچھا ہوتا ہے۔

17. دودھ پینے کے بعد ترش اشیاء مت کھائیں۔

18. گرم دودھ یا چائے پینے کے بعد ٹھنڈے پانی سے کلی نہیں کرنی چاہیے۔

19. رات کو مولی، گاجر، کھیرا، ککڑی، پھل اور دہی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

20. فکر و غم سے بچیں، ہمیشہ خوش و خرم رہیں اور ورزش باقاعدہ کیا کریں۔ سوچ، فکر، رنج اور مایوسی سے جہاں تک ہو سکے دور رہیں کہ یہ سب اعضاء پر برا اثر ڈالتی ہیں۔

21. غم، سوچ اور اداسی کے وقت مطالعہ کیا کریں کیونکہ مطالعہ غم اور اداسی کا بہترین علاج ہے۔ چونکہ مطالعہ سے علم حاصل ہوتا ہے اور علم سے انسان کے دل کی دہشت اور دیوانگی دور ہوتی ہے۔

22. ہنسنے سے معدے اور دل کی قوت بڑھتی ہے۔ اچھے اچھے لطیفے دل اور

معدے کو طاقت بخشتے ہیں۔

23. خدا بزرگ و برتر کی عبادت کیجئے۔ صدق دل سے نماز پڑھیں۔ آپ کو سکونِ قلب میسّر ہوگا اور اس سے آپ کی عمر دراز ہوگی۔

24. اگر اللہ تعالیٰ نے آپ کو دنیاوی دولت سے مالا مال کیا ہے تو اس کا صدقِ دل سے شکر ادا کیجئے اور اس پیسے میں سے کچھ حصّہ غریبوں، یتیموں، اور مستحق بیماروں، لاغروں پر بھی صرف کیجئے۔ اس سے آپ کو ثواب کے علاوہ ذہنی اور دلی خوشی حاصل ہوگی اور چہرے پر رونق آئے گی۔

25. سال میں ایک آدھ ماہ کے لیے کسی پُرفضا مقام پر جا کر سکون اور دنیاوی فکروں سے آزاد رہیے اور قدرتی مناظر سے لطف اٹھائیے۔

26. دُکھی دِلوں کی دلجوئی کیا کریں۔ زخمی اور بیمار انسانوں کی عیادت اور تیمارداری کیا کریں۔ اس سے ثواب کے علاوہ آپ کو روحانی خوشی میسّر ہوگی۔

27. اگر آپ کسی کو فائدہ نہیں پہنچا سکتے تو کسی کو نقصان بھی نہ پہنچائیں کہ اس سے ضمیر مُردہ ہونے کے علاوہ چہرے پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔

28. ہمیشہ میٹھا بول بولیں اور اچھے الفاظ استعمال کریں۔ اچھے الفاظ وہ پھول ہیں جو کبھی نہیں مُرجھاتے اور رُوح کو تازگی بخشتے ہیں۔

29. ہمیشہ فراخ دلی سے کام لیں اور اعلیٰ ظرف رہیں، دُکھ اور مصیبتوں میں بھی ہنسی کا پہلو نکالیں۔ خود بھی ہنسیں اور دوسروں کو بھی ہنسائیں۔

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

○

صحت حقیقی خوشی اور دائمی راحت اور خلقِ خدا کی بہتری کے لیے
میں اپنے خیالات انتہائی خلوص اور عقیدت سے ان لوگوں کی خدمت میں پیش کرتا ہوں،
جو اپنے عزیزوں، دوستوں اور رشتہ داروں کی بھلائی چاہیں جو خلقِ خدا کو مصیبتوں
سے بچانا چاہیں۔

دردِ دل: محبت ایک مسلک ہے جس کا رتبہ بہت بلند ہے۔ محبت کی روشنی کے
بغیر زندگی بے سود ہے۔ بہترین قسم کی محبت وہ ہے۔ جو رنگ و نسل، مذہب
وملت، غربت و امارت اور اونچ نیچ سے بالاتر ہو۔
محبت کے ساتھ ساتھ سچائی بھی ہونی چاہیے۔ سچائی حقیقت کا نام ہے
جہاں محبت اور سچائی پائی جائیں، وہاں اللہ کی برکتیں ہی برکتیں ہیں اور اسی
مقام کو جنت کہا جاتا ہے۔

الداعی الخیر

الحاج ایم صادق مرزا

○

تمت بالخیر

www.KitaboSunnat.com

اپنے علم میں اضافہ کرنے کیلئے

ہمدرد کتب خانہ (رجسٹرڈ) ★ اردو بازار 14 لاہور 2

فون نمبر 358947 312368

ہماری ٹیکنیکل کتب جن کو پڑھ کر ہزاروں افراد
اندرون ملک اور بیرون ملک کام کر کے لاکھوں روپیہ کما رہے ہیں

مکمل فہرست فنی کتب

		روپے
جدید الیکٹریکل ٹیپ رائٹر گائیڈ	عبدالغفار شیخ	45
رہنمائے برقیات	سرفراز لائیڈ	24
ماڈرن الیکٹریکل گائیڈ (سوالاً جواباً)	محمد ناصر خان لودھی	21
عملی الیکٹریشن نوٹ بک	〃	30
الیکٹریکل امتحانی گائیڈ سوالاً جواباً	محمود انور عاشی	24
الیکٹرک وائرنگ	عبدالغفار شیخ	30
پریکٹیکل الیکٹرک وائرنگ	اسرار نبی قریشی	24
موٹر وائنڈنگ	سرفراز لائیڈز	21
الیکٹرونکس کے زالتے تجربے 1	محمد منیر قریشی	21
الیکٹرونکس کے زالتے تجربے 2	محمود انور عاشی	20
الیکٹرونکس کے دلچسپ تجربے	عبدالغفار شیخ	24
الیکٹرونکس کے انمول تجربے	〃	18
الیکٹرونکس کے آسان تجربے	〃	21
الیکٹرونکس کے کارآمد پروجیکٹس	〃	18
الیکٹرونکس کے آزمائشی پروجیکٹ	سید وقار علی شاہ	18
الیکٹرونکس کے کرشمے	امیر سیف اللہ سیف	18
عملی الیکٹرونک سرکٹس	〃	18
عملی الیکٹرونک پروجیکٹس	〃	18
پریکٹیکل فوٹو الیکٹرونک پروجیکٹس (شمسی توانائی)	ارشد منیر کاظمی	15
ماڈرن الیکٹرونکس (دو جلدیں)	عبدالغفار شیخ	فی جلد 30

		روپے
جدید آٹو موبائل الیکٹریشن گائیڈ	عبدالغفار شیخ	27
آٹو موبائل پٹرول انجن	محمد عالم شیخ	30
جدید ڈیزل انجن	محمد منیر قریشی	21
ڈیزل انجن	ابرار علی سید	21
جدید ٹریکٹر گائیڈ	محمد منیر قریشی	25
ٹیپ ریکارڈر گائیڈ	عبدالغفار شیخ	18
ایمپلی فائر گائیڈ	〃	18
ماڈرن سرکٹ ڈیزائن گائیڈ	〃	18
جدید ریڈیو گائیڈ	〃	27
ٹرانزسٹرائزڈ یو اے ایم ایف ایم	〃	30
اے ٹیکسٹ بک آف ٹیلیویژن	〃	36
اے ٹیکسٹ بک آف کلر ٹیلیویژن	〃	36
ٹیلی ویژن فوٹو گائیڈ	〃	36
کلر ٹی وی سروسنگ گائیڈ	〃	36
رنگین ٹیلی ویژن	امیر سیف اللہ سیف	36
آئی سی ٹیسٹنگ گائیڈ 1، 2	عبدالغفار شیخ	36
جدید انٹیگریٹڈ سرکٹ گائیڈ 1	〃	30
جدید آئی سی گائیڈ 2	〃	24
جدید آئی سی گائیڈ 3	〃	24
جدید آئی سی گائیڈ 4	〃	27
ڈجیٹل آئی سی مینول	〃	30
آئی سی ایکویلنٹ گائیڈ	عبدالغفار شیخ	24

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

www.KitaboSunnat.com

		روپے
بنیادی الیکٹرونکس 1، 2	عبدالغفار شیخ فی جلد	18
پریکٹیکل ٹرانسفارمر گائیڈ	〃	15
وی سی آر گائیڈ NV7200	〃	24
وی سی آر گائیڈ NV300 340	〃	21
وی سی آر گائیڈ NV370	〃	21
وی سی آر گائیڈ NV777	〃	21
انٹرنیشنل ٹرانزسٹر سلیکٹر		36
ٹرانزسٹر ڈیٹا کمپیرزن ٹیبل 1		33
〃 〃 〃 〃 2		30
جاپانی ٹرانزسٹر ڈیٹا بک		36
نیشنل کلر TV سرکٹ 1		40
ڈایاگرام 1 تا 2 2		33
پرنٹ سرکٹ بورڈ بنانا	عبدالغفار شیخ	15
پریکٹیکل ڈجیٹل الیکٹرانکس	ارشد منیر کاظمی	24
50 پروجیکٹ آف الیکٹرانکس	محمود انور عاشی	18
جدید برقیات کے مکمل پراجیکٹ	ارشد منیر کاظمی	18
الیکٹرونک خلیات کی انسائیکلوپیڈیا	عبدالغفار شیخ	24
سٹیریو ٹیپ ڈیک خود بنائیے	〃	15
ڈائی اوڈ ٹرانزسٹر سرکٹ ڈیزائن	〃	36
ہائی پاور ایمپلی فائر گائیڈ 2	〃	24
جدید ٹیلیفون آپریٹنگ گائیڈ		15
جدید ٹیلیکس آپریٹنگ گائیڈ	〃	15
شٹرنگ کارپنٹیر ویلڈنگ فولڈنگ گائیڈ	〃	15
ماڈرن ہاؤسنگ گائیڈ	〃	60
100 خوب صورت گھر	〃	45
50 پاکستانی گھر	〃	30

		روپے
انڈسٹریل پائپ فٹنگ گائیڈ	ایم آر ویڈل / خالد منشور	15
سٹیل فکسنگ گائیڈ	سرفراز لائیڈ، محمد منیر قریشی	13.50
سٹیل ڈیکوریشن گائیڈ	محمد منیر قریشی	24
اے ٹیکسٹ بک آف ویلڈنگ	محمد عالم شیخ	18
الیکٹرک آرک ویلڈنگ	محمد اقبال خاں لودھی	18
ماڈرن ٹائپنگ گائیڈ	محمود انور عاشی	18
پٹمین شارٹ ہینڈ (اردو)	طارق محمود مغل	18
کمپیوٹر گائیڈ	محمد منیر قریشی	18
کمپیوٹر اتج معہ ڈکشنری	〃	30
ایزی ٹو کمپیوٹر پروگرامنگ کوبول (E)	محمد شبیر انور	45
50 پروگرامز آف بیسک (E)	محمود انور عاشی	24
دی ماسٹر آف ڈیٹا پروسیسنگ	〃	45
کمپیوٹر پروگرامنگ ڈیٹا پروسیسنگ و بیسک	پروفیسر محمد ایاز شوانی	30
کمپیوٹر ٹریننگ گائیڈ ورڈ سٹار 2000	دانا شاہد اقبال	30
ٹریننگ گائیڈ آف لوٹس (انگلش) 1.2.3	محمود انور عاشی	30
ہپناٹزم	ملک اسماعیل	36
سکوٹر مرمت خود کیجیے	قمر الزماں بابر	15
گھریلو اشیا کی مرمت خود کیجیے	〃	15
برقی اشیاء کی مرمت خود کیجیے	〃	18
گھریلو برقی آلات	ذاکر حسین شاہ	25
کارآمد گھریلو فارمولے	عظمیٰ گوہر	18
امپورٹ ایکسپورٹ گائیڈ	ایم اجمل انجم	24
جدید ریکنسکا فوٹوگرافی	〃	24

		روپے
ٹرانسمریسیو پروجیکٹس	امیر سیف اللہ سیف	36
صابن سازی	عبدالغفار شیخ	24
ریفریجریشن اینڈ ایئر کنڈیشننگ	〃	36
اسم اعظم مع بچوں کے نام	محمد یونس حسرت	36
تیرنا سیکھیے	محمد سلم ڈوگر	7.50
دست شناسی اور سائنس	سید عطاء الرحمٰن ہاشمی	18
ٹیسلی پیتھی	ڈاکٹر منیعت انجم	18
کھانے ہی کھانے	فضل الرحمٰن نعیم	24
جدید بیکری گائیڈ	〃	24
منفرد و لذیذ کھانے	فوزیہ طارق۔ ایم ایس سی۔ ہوم اکنامکس	20
چینی کھانے	آنسہ قرۃ العین	24
مفید اور خوشذائقہ اچار	باجی نجمہ ادریس	24
مربّے، جام، جیلی اور مارملیڈ	〃	24
لذت اور غذائیت سے بھرپور چٹنیاں	〃	24
شربت سازی	امتیاز عارف	30
حادثات و احتیاط	ایم صادق مرزا	18
گلستانِ مضامین	ڈاکٹر احسان قریشی	36
بوائلر انجینئرنگ گائیڈ	محمود انور عاشی	
حصہ اوّل 30	حصہ دوم	25
ابتدائی طبّی امداد	سہیل احمد صدیقی / نائلہ وہاب	36
صنعت و حرفت کے سنہری راز	حکیم ایم اجمل انجم	24
تاش کے مقبول کھیل	عبدالغفار شیخ	21
جدید الیکٹرانک اصطلاحات	〃	27
پینٹ سازی	ڈاکٹر اقبال کاردار	45
سکرین پرنٹنگ	〃	45

		روپے
کاسمیٹکس سازی	ڈاکٹر اقبال کاردار	36
صنعتی فارمولے	〃	39
ربر سازی	〃	39
پالش سازی	〃	45
جسمانی مشقیں	〃	45
پلاسٹک سازی	〃	45
کاغذ سازی	〃	36
گوند سازی	〃	
ہینڈ بک آف ڈٹرجنٹس	〃	
ہینڈ بک آف سنتھیٹک ریزنز	〃	
ہینڈ بک آف پرفیومری	〃	
ہینڈ بک آف الیکٹروپلیٹنگ اینڈ میٹل ٹریٹمنٹ	〃	
نصاب و اٹیاں (باتصویر)		

ان کے علاوہ میڈیکل اور لا بکس بھی دستیاب ہیں۔

ضروری گزارش

اپنی مطلوبہ کتاب کی قیمت کے ساتھ مبلغ دس روپے زائد بطور ڈاک خرچ بذریعہ منی آرڈر ارسال کریں۔

اگر کتب کی تعداد تین یا تین سے زائد ہو، تو صرف کتب کی قیمت کے برابر رقم منی آرڈر کریں۔ منی آرڈر کے کوپن پر کتب کا نام، تعداد اور اپنا مکمل پتہ صاف اور خوشخط لکھیں، وی پی کسی صورت نہیں بھیجی جاتی۔ کتب بذریعہ رجسٹرڈ پیکٹ ارسال کی جائیں گی۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ ضرور ارسال کریں۔ شکریہ

محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

ہمدرد® کتب خانہ کی دیگر شاہکار کتب

- تیرنا سیکھیے — محمد اسلم ڈوگر
- ابتدائی طبی امداد — سہیل احمد صدیقی، نائلہ وہاب الدین
- جسمانی مشقیں — ڈاکٹر اقبال کاردار
- نصاب واٹیاں (باتصویر)

علاوہ ازیں

- ہر موضوع پر ٹیکنیکل کتب
- کھانوں پر مشتمل کتب
- میڈیکل کتب (اردو) اور
- لاء بکس (اردو) بھی دستیاب ہیں۔

ہمدرد® کتب خانہ رجسٹرڈ اردو بازار لاہور